

धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

" Mens sana in corpore sano " " પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા. "

પુસ્તક ૬ ઠું.] જાન્યુઆરી, ૧૯૧૩. [અંક ૧ લો.

Headache.

(By Dr. W. E. Forest, M. D., B. S.)

The Victims of " hay fever " hold an annual convention in the e Mountains, where, with red eyes and moist handkerchiefs, they and bewail their woes, and pass resolutions, and have a good time.

If the headache sufferers should once convene, and it were possi- any human tongue to voice the pain, the anguish, the des- that is theirs at times, what a moving " tale of woe " that would be.

Are you one of its victims? Have you been subject to periodi- attacks of what is called *sick headache* or bilious or nervous headache?

If you have, you can bear us out in the statement that there is no form of suffering comparable to it.

You remember how it comes on. You awake in the morning with a slight cloud on your spirits. You do not feel that buoyancy, that vim, you should feel. You are just a little languid; the atmosphere

વર્ગના અન્ય વિદ્વાન સભ્યોના લેખોનું તારણ અને એકીકરણ છે. આ રીતે જોકે આ લેખ તદ્દન નવો નથીજ, તોપણ તેમાંના વિચારો મનનીય હોવાથી શ્રી "ધન્વંતરી" ના ઉપાસકોની સેવામાં આગ્રહ પૂર્વક રજુ કરવામાં આવે છે, અને તેમાં દર્શાવેલા માર્ગે ચાલવા ખાસ વિનતિ છે:— તંત્રી)

પ્રિય બંધુઓ ! દિનપરદિન આપણી થતી જતી અધમ સ્થિતિનું કારણ શું, અને તેના કંઈ ઉપાય આપણાથી થઈ શકે તેમ છે કે કેમ, એ વિષયે કેટલેાક સમય થયાં મ્હારૂં તેમજ આપણુ સર્વમાંથી કેટલાંકનું ચિત્ત ચકડોળે ચઢાવી મૂક્યું છે, એ વાત આપ સર્વને વિદીત હશેજ. ઉક્ત વિષય ઉપર મ્હેં પોતે જે કંઈ અનેક વિચારો કરી નિર્ણય કર્યો છે તે આપ સર્વને પણ યત્કિંચિત આવશ્યક થઇ પડે તો તેમ કરવા આ લેખનો ઉદ્દેશ છે.

પ્રિય બંધુઓ ! માટી ઈંટો યા એવીજ કોઈ બીજી ચીજના ચચ્ચાર મણ ભારથી લાદેલા ગધેડાનાં એક ટોળાને એક ન્હાના ડંડાથી પ્રહાર કરતા પોતાની સ્વેચ્છાથી હાંકી જતા કોઇ કુંભારના ૧૦-૧૨ વર્ષના છોકરાને આપે દીઠો છે ? અને દીઠો છે તો તે ઉપરથી આપને કોઇને કંઈ વિચાર આવ્યો છે ? વિચાર એજ ઉદ્‌ભવે છે કે શું આ દશ કે પંદર ગધેડાં જ્યારે આટઆટલો ભાર વહન કરવાનું કષ્ટ ખમે છે ત્યારે તેને નાંખી દેવા, અને કુંભારનું એક દશ કે બાર વર્ષનું બાળક જે જોટિકા પ્રહાર કરે છે તેને બદલે તે બાળકનેજ લત્તા પ્રહાર કરવા અસમર્થ છે ? તદ્વત્ અનેક મનુષ્યોને પોતાના સ્થંભ જેવા પગવડે છુંદી નાંખવાને સમર્થ એક મદોન્મત હાથી પોતાના સુકલકડી મ્હાવતને દેખતાંજ ગરીબ ગાય જેવો થઇ જઇ આજ્ઞાધિન થઇ રહે છે તેનું કારણ શું ? બાળકમાં ગધેડા કરતાં અને મ્હાવતમાં હાથી કરતાં એવું શું વધારે છે કે જેથી ગધેડાં અને હાથીનું પુષ્કળ બળ નકામું થઈ પડે છે ? ઘાસની એક મ્હોટી ગંજીને ન્હાની સરખી દેવતાની ચણગાળી બાળીને ભસ્મ કરી મુકે છે તેવી રીતે માણસમાં એવી કોઇ જાતનું અન્ય બળ હોવુંજ જોઇએ કે જેથી હાથીનું અપાર શરીરબળ મહાત થઇ જાય. માણસનું આ અન્ય બળ તે બીજું કંઇજ નહિ પરંતુ માનસિક એટલે મનનું બળ છે. જેમ દરેક મનુષ્યનું શરીરબળ એક સરખુંજ હોતું નથી તેમ આ માનસિકબળ પણ સરખું હોતું નથી. જેમ કેટલાક મનુષ્યો શરીરે મુડદાલ જેવા હોય છે. કેટલાક સાધારણ શરીર બળવાળા હોય છે અને ભીમ જેવા કેટલાક તો હાથીને પણ પુછડું ઝાલી ઉભો રાખે તેવા હોય છે—તેમ કેટલાકનું મનોબળ છેક ગધેડા જેવું—અક્કલ વિનાનું હોય છે. કેટલાકનું સંસારિક વ્યવહાર સારી રીતે ચલાવી શકે તેવા જ્ઞાન યુક્ત હોય છે તો કાળીદાસ, બાણ, મીલ્ટન, એડીસન જેવા વિરલ પુરૂષોનું માનસિક બળ એટલું તો અગાધ સામર્થ્યવાળું હોય છે કે સાધારણ માણસો તેમના જ્ઞાન બળથી ચકીત થઇ જાય છે. હાથી, સીંહ, વાઘ વગેરે હીંસક પ્રાણીઓ પણ અત્યંત શારીર બળવાળા હોવા છતાં એક અલ્પ બળવાળા મનુષ્યને આધીન થઇ રહે છે તેનું કારણ કંઇજ નહિ પણ મનનું અધિક બળ એજ છે. જનાવરો ઉપર જંગલી માણસ, જંગલી માણસ ઉપર કેળવાયલો માણસ, ગામડીયા ઉપર શહેરનો માણસ, અને આપણા દેશના ઉપર આંગ્લ ભૂમિના લોકો જે શ્રેષ્ઠતા, સત્તા આદિક ભોગવે છે તે કાંઇજ નહીં પણ ઉત્તરોત્તર ચઢતા જતા માનસિક બળને લીધે. કોઇપણ બળ વિનાના માણસ કરતાં એકલા શરીરના બળવાળો માણસ જય પામે છે. એકલા શરીરના બળવાળા માણસને એકલા મનના બળવાળો માણસ મહાત કરે છે. અને એકલા મનોબળવાળા માણસ કરતાં શરીરનું અને મનનું બન્નેનું બળ જેનામાં હોય છે તેવો માણસ અધિક વિજય મેળવે છે.

શરીરબળ અને મનોબળ સિવાય વળી એક એવું બળ છે કે જેના આગળ સો બસેં તો શું પણ લાખ્ખો અને કરોડો સૈનીકોનું સૈન્ય પણ નિર્બળ થઈ જાય છે. આ ત્રીજુ બળ તે

"હૃદયબળ" છે. મનોબળવાળા માણુસની સત્તા સંસારમાંજ ચાલે છે તો હૃદયબળવાળો માણસ તો આ સંસાર અને તેની બહાર પણ પોતાની સત્તા ચલાવી શકે છે. હૃદયબળ એટલે અંતઃકરણમાં ઉઠતા અસંખ્ય વિકારોને વશ કરવાનું બળ. કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ, મદ, મત્સર આદિ અનેક વિચારોને ઉત્પન્નજ ન થવા દેવા અને તેમ છતાં થાય તો દાબી દેવાનું જે અસાધારણ સામર્થ્ય તેજ આ "હૃદય બળ" વડે પ્રાપ્ત થાય છે. જેમ હાથીના પગલામાં ઉંટ, ગાય બકરી વગેરે સર્વ પ્રાણીઓના પગલાં સમાઇ જાય છે તેમ યથાર્થ હૃદયબળમાં શરીરનાં સર્વ બળ સમાઇ જાય છે. યથાર્થ હૃદયબળવાળા મહાપુરૂષ આગળ શરીરના પ્રચંડ બળવાળો ભીમ જેવો પહેલવાન, કે મનના અગાધ બળવાળો કાળીદાસ કે બાણ, અથવા તો ધન અને સત્તાના મહાબળવાળો ચક્રવર્તી રાજા પણ નિર્બળ દીન સરખો થઈ જાય છે. સનત્કુમાર કે વસિષ્ઠ સરખા, યાજ્ઞવલ્ક્ય કે દધિચી સરખા, અગાધ હૃદય બળવાળા મહાપુરૂષો આગળ પૃથ્વીના અલંકારસમ પૃથ્વીપતિઓ હસ્ત જોડી ઉભા રહ્યાના દ્રષ્ટાંતો શાસ્ત્રોમાં સુપ્રસિદ્ધ છે.

આ ઉપરથી સારગ્રહણ માત્ર એટલોજ થાય છે કે દરેક શ્રેયસાધક મનુષ્યનું શારીરબળ મેળવવું તે પ્રથમ કર્તવ્ય છે, દ્વિતીય કર્તવ્ય મનોબળ સાધવું તે છે, અને તૃતિય તથા સર્વોત્કૃષ્ટ કર્તવ્ય હૃદયબળ મેળવવું તે છે.

હવે આપણે તે દરેક પ્રકારનું બળ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય તે બાબત ઉપર લક્ષ દોરવીએ.

શારીરબળ હમેશાં મન તથા ઈંદ્રિયોની નીરોગતા ઉપર આધાર રાખે છે, અને તે યોગ્ય આહાર, વિહાર, વ્યાયામ વગેરે જે કંઇ હવે પછી વર્ણવવામાં આવશે તે સાધવાથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મનોબળ, વિદ્યાકળા આદિ અનેક જ્ઞાન માર્ગાવલંબન કરવાથી સાધ્ય થાય છે. અને હૃદયબળ, બ્રહ્મચર્ય, પ્રાણાયામ, યોગાભ્યાસાદિકનું નીરંતર સેવન કરવાથીજ મેળવી શકાય છે.

શારીરબળ મેળવવાના જે અનેક માર્ગ નીચે દર્શાવ્યા છે તેમાં બ્રહ્મચર્યાદિકની આવશ્યકતા વગેરેનું વર્ણન આવી જતું હોવાથી-મનોબળ તેમજ હૃદયબળ પ્રાપ્ત કરવાના પૃથક્ પૃથક્ માર્ગ અત્રેજ દર્શાવવા ઉચીત ધાર્યા નથી.

જે મનુષ્ય ઇંદ્રિયોનું રૂડી રીતે પોષણ થાય તથા તેઓ સુદ્રઢ અને આરોગ્ય રહે તેવા આહાર વિહારને ગ્રહણ ન કરતાં ઉલટાજ આહારવિહારને ગ્રહણ કરે છે તે મનુષ્ય યથાર્થ શારીરબળ સાધ્ય કરી શકતો નથી. દાખલા તરીકે:—

(૧) તમાકુ ખાનાર, પીનાર તથા સુંઘનાર યથાર્થ શારીરબળ મેળવી શકતો નથી. કારણ તમાકુમાં "નીકોટાઇન" નામનું વિષ હોવાથી તેનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્યના રૂધિરથી આરંભી વીર્ય પર્યંતના સપ્તધાતુ વિષમય થઇ જતા હોવાથી તેની જઠર, મલોત્સર્ગના અવયવો, નેત્ર, કર્ણ રસના, ઘ્રાણ, અને ત્વચા એ ઇંદ્રિયો દુર્બળ અને રોગયુક્ત થાય છે.

(૨) ચ્હા, કૉફી, કોકો, સોડાવોટર, લેમોનેડ, રાસ્પબેરી, ગુઝબેરી અને એવાજ બીજા વિજાતીય પ્રજાના સંગથી ગ્રહણ કરવામાં આવતા પેયપદાર્થો તેમજ ભાંગ, ગાંજો, અફીણ, કોકેન, મધ, વગેરેનો ઉપયોગ કરનાર શારીરબળ સાધ્ય કરી શકતો નથી, કારણ આ સર્વ પદાર્થો તમાકુની પેઠેજ થોડા કે વધતા પ્રમાણમાં શરીરને હાનિ કરતા હોવાથી અને તેમનામાં સ્વલ્પ અંશે પણ પોષણ આપવાનો ગુણ ન હોવાથી તેઓ ફાયદો નહિ પણ હાનિ કરે છે. ઉલટા તેઓ સર્વ માદક ઉત્તેજક અને દીપક હોવાથી જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરે છે અને પોતાના સામર્થ્ય કરતાં અધિક બળ વાપરવાની ફરજ પાડે છે કે જેથી કરીને તેઓ કાળક્રમે ઘણા નબળા પડી જાય છે અને

આયુષ્યનો અંત આણે છે. દારૂડીયા અને અફીણીયા લોકો તેઓની કેફી સ્થિતિમાં હદ ઉપરાંત બળ વાપરી શકે છે અને વ્યસનનો અમલ ઉતર્યાં પછી કેવા લોથ જેવા થઇ જાય છે તે ઉપરથીજ સિદ્ધ થાય છે.

(૩) મરચાં, રાઇ, મરી, હીંગ તથા જુદી જુદી જાતના ગરમ મસાલા જેમનાથી અન્ન સ્વાદિષ્ટ થાય છે એવું અજ્ઞાન લોક માને છે તે પદાર્થોનો અન્નને સ્વાદિષ્ટ કરવાના નિમિત્ત માત્રથી જેઓ ઉદ્યોગ કરે છે તેઓ શારીરબળ મેળવી શકતા નથી. કારણ આ સર્વ પદાર્થો તીક્ષ્ણ હોવાથી શરીરની અંદરની કોમળ ત્વચાને અતિ હાનિ પહોંચાડે છે અને પચનક્રિયાને સ્વાભાવિક રીતે થવા દેતા નથી. જઠરમાં અન્ન જતાં તેમાંથી પચનક્રિયાને ઉપયોગી જે રસો સ્રવે છે તે રસો આ પદાર્થોના ઉપયોગથી અધિક સ્રવે છે અને આહારને સત્વર પચાવી દે છે જેથી શરીરને જેટલા આહારની જરૂર છે તેના કરતાં અધિક અધિક આહાર પચાવવાની જરૂર પડે છે જેથી દરેક રસોની ઉત્પાદક ઇંદ્રિયો નરમ પડી જઇ કાલક્રમે પોતાની ફરજ સતેજ બજાવી શકતી નથી, જેથી શરીર રોગીષ્ટ થાય છે અને આયુષ્યનો અંત આવે છે. વળી આવા આવા તીક્ષ્ણ પદાર્થોમાં રજસ્ તથા તમસ્ ગુણ ઉત્પન્ન કરનાર દ્રવ્ય અધિક પ્રમાણમાં હોવાથી પ્રકૃતી તેવા પ્રકારની થતી જાય છે અને શુદ્ધ સત્વ ગુણ દિનપરદિન કમી થતો જાય છે જેથી મનુષ્ય સ્વભાવે ચીડીયો અને અશ્રદ્ધાવાન થતો જાય છે. વળી આવા આવા કૃત્રિમ સ્વાદથી સ્વાદેન્દ્રિય લોલુપ્ત તથા ઉન્મત્ત થાય છે અને આમ થતાં થતાં મનુષ્ય અમિતાહારી થાય છે જેથી શરીર સંરક્ષણના યથાર્થ નિયમ જાળવી શકતો નથી.

(૪) આર્ય પ્રજાને અનુચીત એવા આહાર વિરૂદ્ધ પદાર્થો જેવા કે માંસ, મત્સ્ય, ઇંડાં, કૉડલીવર ઑઇલ, અનેક પ્રકારના માંસના અર્કો જેવાં કે Leibig's Extract of Meat લીબીગનું માંસનું સત્વ, ઓવરીલ વિગેરે, વિજાતીય મનુષ્યે તૈયાર કરેલાં બીસ્કીટ, પાઉં, તથા યુરોપીય હૉટલોમાં તૈયાર થતી જુદી જાતની ડીશો વગેરેનો ઉપયોગ કરનાર મનુષ્યો પોતાની શારીરિક, માનસિક, નૈતિક તથા આર્થીક ઉન્નતી કરી શકતા નથી. માંસાહાર સંધીવા, વીસ્ફોટક, ક્ષય આદિ અનેક વ્યાધિઓનો પિતા છે એમ હવે માંસાહાર કરનાર પાશ્ચાત્ય પ્રજાના અગ્રગણ્ય શારીરશાસ્ત્રીઓથી સિદ્ધ થઇ ચુકેલું છે, માટે શરીર બળ પ્રાપ્ત કરનાર સાધકોએ માંસાહારનો સ્વપ્ને પણ ઉપયોગ કરવો ઉચિત નથી. વનસ્પતિ આહારથી મનની તથા તનની શક્તિઓ જેટલી ઉત્તમ પ્રકારે વિકાસ પામે છે તેટલી માંસાહારથી પામતી નથી. વળી માંસાહાર જનસ્વભાવથી વિરૂદ્ધ હોવાથી મન નારંગી, કેળાં જાંબુ, દાડીમ વગેરે ફળોથી જેટલું પ્રસન્ન થાય છે તેટલું વધેરેલાં બકરાં, ઘેટાં, ઉંદર, બીલાડાં કે કુતરાંથી થતું નથી નાજા સુંદર ફળો દેખી મનુષ્યના મુખમાં પાણી આવે છે, પરંતુ ઉપર કહેલાં જનાવરોના માંસને દેખી તેમ થતું નથી, માટે શારીરોન્નતિ ઇચ્છનાર મનુષ્યને તે સર્વદા અગ્રાહ્ય છે.

(૫) પાન સોપારી વગેરે મુખવાસના પદાર્થો ઉપર જણાવેલા વિવિધ પદાર્થો જેવા અધિક દોષરૂપ નથી તોપણ આ પદાર્થોનો હદ ઉપરાંત ઉપયોગ કરવાથી કશો ફાયદો નથી. કારણ આ પદાર્થોમાં પણ બીલકુલ પોષણ આપનાર ગુણ નહિ હોવાથી બલ્કે પાચક તથા દીપક હોવાથી કલાક કલાકે કે બબ્બે કલાકે તેમનો ઉપયોગ કરવાથી જઠર પોતાની ફરજ બજાવવામાં નિર્બળ થતી જાય છે અને તેવી નિર્બળતા શારીરબળ સંપાદન કરવામાં વિરૂદ્ધ થઇ પડે છે.

આહાર રૂપે વપરાતા ઉપર વર્ણેલા પદાર્થમાંના ઘણા પદાર્થો અનેક યુગથી વાપરવાની આપણને ટેવ પડી છે અને તેથી તેનો ઉપયોગ કરવો એ દોષ રૂપ છે એ વાર્તા અસંખ્ય મનુષ્યોને ચમકાવનારી થાય છે. ઘણાને તેના દોષો જરા પણ વસતા નથી. થોડાને તે વસે છે તો તે-

એના દોષ વર્ણનમાં અતિશયોક્તિ થયેલી લાગે છે અને કેટલાક તો "જ્યારે આ પદાર્થો દોષ જ છે ત્યારે જગતમાં તેની ઉત્પત્તિજ શા સારૂ થઇ" એવા અવિચારી કારણને આગળ કરી આ પદાર્થોના દોષ મિથ્યા કલ્પના માત્ર છે એમ માને છે.

અમુક આહાર રૂપે વપરાતા પદાર્થ દોષ રૂપ છે એનો નિર્ણય સહજ બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવાથી થઇ શકે છે. સારાંશ જે પદાર્થો વડે શરીરનું પોષણ થાય છે તે પદાર્થો ગુણકારક છે અને જે પદાર્થો વડે શરીરનું પોષણ નથી થતું તે, અથવા તો કાંદા ગાજર વિગેરે કેટલાકથી પોષણ થવા છતાં પરિણામે વિવિધ વ્યાધિઓ થવા સંભવ રહે છે તે પદાર્થો હાનકારક છે અને તેથીજ અગ્રાહ્ય છે. મહર્ષિ મનુભગવાન પણ તેથીજ આવા પદાર્થો ખાવાની મના કરી ગયા છે.

રજસ્ તમસ્ દ્રવ્યોની વૃદ્ધિ કરનાર પદાર્થોનો સમુડ઼ ત્યાગ કરી કેવળ સાદો સાત્વિક આહાર ગ્રહણ કરી. બ્રહ્મચર્યાદિક વ્રતોનું સનિયમ પાલન કરવા શક્તિવાન થવાનું આપણું આ કર્તવ્ય પ્રતિપાદન કરવામાં શું અતિશયોક્તિ થયેલી ભાસે છે? સ્વશ્રેય સાધવાનો તથા અન્યને સધાવવાનો જેમણે અતિ સ્તુત્ય માર્ગ અવલંબ્યો છે એવા કોઇ પ્રાચિન મહર્ષિના આશ્રમપ્રતિ દ્રષ્ટિ નાંખો. શું આ મહાત્મા અથવા તેના શિષ્યો પ્રાતઃકાળમાં ઉઠયા એવા પ્રથમ બીડી હુકકો કે ચલમ પીતા દ્રષ્ટિએ પડે છે? શૌચ જતી વખતે દસ્ત નહિ ઉતરે એવી શંકાથી તેમના મુખમાં બીડીનું ભુંગળું જોવામાં આવે છે? ન્હા કે કૉફી કરવાને ઋષિપત્નીએ શગડી સળગાવી તેના ઉપર કીટલી આદિક ચઢાવી દીધેલાં નજરે પડે છે? ન્હા કૉફી તૈયાર થયે કાચના પ્યાલા ભરી ચમચાવડે ધીરે ધીરે તેનું પાન કરતા ઋષિ મહાત્મા કે તેમના શિષ્યો દ્રષ્ટિએ પડે છે. પેલી તેમની પત્રાવલી જુઓ! હીંગ, મરચાં, અજમો, રાઇ, ધાણા જીરૂ, કે ગરમ મસાલો નાંખેલાં વિવિધ શાક દાળ કે કઢી જણાય છે? મેથીના મસાલાવાળું કે તીખું તમતમું કેરીનું કે મરચાંનું અથાણું જોવામાં આવે છે? વિવિધ મસાલેદાર તેલમાં તળેલાં ઉનાં ઉનાં ભજીયાં, આંખમાં પાણી આવે તેવાં રાઇથી ફીણેલાં રાઇતાં, ચોટલી ઉભી થાય તેવું મરચાંનું પંચામૃત કે સીસકારા બોલાવવા પડે તેવી ચટણીયોથી પત્રાવલી સુશોભીત થઇ રહી છે? તેલના વઘારમાં તરબોળ કરેલા વાલ, ચણા, વટાણા કે સુરતની પાપડીના લીલવા જોવામાં આવે છે? નહીંજ! માત્ર પ્રાતઃકાળમાં સંધ્યા વંદનનાં કે અગ્નિહોત્રનાં સાહિત્યનીજ તૈયારીઓ થતી જોવામાં આવે છે. ભોજન સમયે ભોજન પાત્રમાં માત્ર ગોઘૃતમાં તળી કાઢેલા કે જળમાં માત્ર બાફી કાઢેલા લવણ વિનાના થોડાક કંદ, પકવ રસવાળાં મીષ્ટ ફળ, કવચીત્ત પકવાન્ન કે ચોખા કે એવુંજ કોઈ અન્ન અને ગો દુગ્ધજ દ્રષ્ટિએ પડે છે. આવા આવા સાદા સાત્વીક આહાર વિના અન્ય કશુંજ સ્વાદેંદ્રિયને લોલુપ કરનારૂં તથા શરીરને અને વૃત્તિઓને વિકારી કરનારૂં દ્રષ્ટિએ પડતું નથી. ત્યારેજ તે રૂષિ મહાત્મા યોગાદિક કાર્યોમાં ઉત્તરોત્તર આગળ વધવાને તથા તેમના શિષ્યો બ્રહ્મચર્યાદિકનું અચલિત પાલન કરવાને સમર્થ થઈ શકે છે. તો મ્હારા પ્રિયબંધુઓ! શામાટે આપણું આહાર સંબંધી વર્તન રૂષિ મહાત્માથી ભીન્ન હોવુ જોઈએ? શામાટે તેવા આહાર સંબંધીના વર્ણનમાં આપણને અતિશયોક્તિ ભાસવી જોઈએ? ખરૂં કારણ એ છે કે આપણા મનની નબળાઈને લીધે આપણાં દુર્વ્યસનો તજવાં આપણને ગમતાં નથી અને રસનેંદ્રિયને લાડ લડાવવામાં આપણે કૃત કૃત્ય થયેલા માનીએ છીએ.

પ્રિય બંધુઓ! આપણને વિદીતજ છે કે ઘડીયાળ બગડવાનું કારણ હમેશાં તેનાં યંત્રોમાં કચરા જેવી કંઇક ચીજો ભરાવાથી તેના ચક્રોનું અવ્યવસ્થિત થઇ જવુ તેજ છે. મનુષ્ય દેહ રૂપી ઘડીયાળનું પણ તેમજ છે. જ્યારે જ્યારે તેમાં કોઈ પણ રસ્તે અગ્રાહ્ય પદાર્થ પ્રવેશે છે ત્યારે ત્યારે અનેક રોગાદિક ઉદ્ભવે છે. શરીરને પોષણરૂપ પદાર્થ લેવાના બે માર્ગ નાક અને મોઢા વાટે જે

જે પદાર્થો અંદર લેવામાં આવે છે તેમાંથી મેાઢા વાટે લેવાના કયા કયા પદાર્થો ગ્રાહ્ય અને કયા કયા અગ્રાહ્ય છે તેનુ વર્ણન આપણે કરી ગયા છીએ.

નાક વાટે ફક્ત વાયુજ અંદર લીધામાં આવે છે. તેમાં કયેા કયેા વાયુ આપણુને અંદર લેવા યેાગ્ય છે અને કયેા નથી તે તથા તેવી તેવી સ્થિતિને યેાગ્ય થવા આપણે શું શું કરવુ તે આપણુ સર્વને વીદીત હેાવાથી અત્ર પુનરૂક્તિ કરી નથી. પ્રિય સન્મિત્રેા! ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જો આપણે આહાર વિહારાદિનું વર્તન રાખીશું તેા નિઃશંક આપણું શારીરબળ તેા સાધી શકીશુંજ.

બીજી પ્રકારનું બળ જે માનસીક બળ છે તે સંકલ્પશક્તિ (Will-power) ને કેળવવાથી સાધ્ય થાય છે. આપણાં શાસ્ત્રોમાં હરેક કાર્યને આરંભે જે સંકલ્પ કરવામાં આવે છે તેનેા ગુઢાર્થ પણ આવેાજ કંઇ હશે એમ લાગે છે. વૃત્તિમાં એકવાર અમુક સંકલ્પ કરવેા અને તેને પેાષવેા અર્થાત્ પુનઃ પુનઃ સ્મરણ કરવું. અન્ય શબ્દોમાં કહીએ તેા એ વિચારરૂપ મંત્રનેા જાપ કર્યા કરવેા એમાં કાર્ય સિદ્ધિનું રહસ્ય છે. આવી રીતે સંકલ્પશક્તિને અતિ કેળવવાથી મહાન કાર્યો બને જાય છે અને તે સાધારણ મનુષ્યને ચમત્કારસમ ભાસેછે. આવી સંકલ્પશક્તિથી મંત્રેલા રૂમાલ અથવા વસ્ત્ર પહેરવાથી, મંત્રેલુ જળપાન કરવાથી, મંત્રેલી મુદ્રીકા ધારણ કરવાથી અથવા તેા તેવાજ બીજા પ્રયેાગેાથી અસાધ્ય વ્યાધિએા નિર્મુલ થયાનું આપણે સાંભળીએ છીએ તથા મારણ મેાહન વશીકરણ આદિ વિદ્યાએા સાધ્ય થયેલી સાંભળીએ છીએ તે સર્વ કપેાળ કલ્પીત, ખપુષ્પવત્ નથી, શાસ્ત્રકારોએ સિદ્ધ કરેલી વાત છે. પાશ્ચાત્ય કવિકુલાલંકાર શેક્સપીયર કહે છે કે:

" A man ... ... can hold a fire in his hand,
By thinking on the frosty Caucasus;
Or close the hungry edge of appetite,
By bare imagination of a feast;
Or wallow naked in December snow;
By thinking on a fantastic summer heat.

ભાવાર્થ—મનુષ્ય હીમની ભાવના કરવાથી અગ્નિને પેાતાના હાથમાં પકડી શકે; ભેાજન સામગ્રીની ભાવનાથી કડકડતી ભુખ ને શમાવી શકે; ગ્રીષ્મરૂતુની ઉષ્ણતાની ભાવના કરી ડીસેંબરના બરફમાં ખુલ્લે શરીરે સેાડી શકે; ઇત્યાદિ.

હીપ્નેાટીઝમ, મેસ્મેરીઝમ વગેરેના પ્રયેાગેામાં પણ ફક્ત ભાવના કરવાથીજ અનેક કાર્યો બનેલાં છે અને તેવીજ ભાવના કરવાથી ફક્ત રેાગ મટી ગયેા—એવું કહેવાથીજ અનેક અસાધ્ય દરદેા સારાં થયાં છે. તારતમ્ય કે, પેાતાની ઉન્નતી ઇચ્છનાર દરેક મનુષ્ય પક્કેા નિશ્ચય કરવાથી, દૃઢ સંકલ્પ કરવાથી પેાતાનાં હરેક કાર્ય કરી શકે છે માટે અમુક કાર્ય અસાધ્ય છે એવું કહી હરબડી નહીં જતાં ખંત અને વિશ્વાસથી મહેનત કરવી કે જેથી નીચેના મહત વાક્યનેા યથાર્થ સત્યાર્થ સિદ્ધ થાય.

" क्रिया सिद्धि सत्त्वे भवति महतां नोप करणे "

(ક્રિયાસિદ્ધિ બાહ્ય સાધનેા ઉપર આધાર રાખતી નથી પરંતુ કેાઈ આંતરબળ (મનેાબળ) ઉપર આધાર રાખે છે.)

મનુષ્યનું જે સર્વોત્કૃષ્ટ બળ હૃદયબળ છે તે સંસ્કારી મનુષ્યેાના બ્રહ્મચર્યાદિકનું યથાવિધિ સેવન કરવાથીજ કાલક્રમે પ્રાપ્ત થાય છે. અચલિત બ્રહ્મચર્ય અને સંધ્યેાપાસન તથા પ્રાણાયામ એ તેને પ્રાપ્ત કરવાનાં પ્રથમ પગથીયાં છે.

હવે આપણે પુરૂષનાં ત્રણે બળ જેનાથી સાધ્ય થાય છે તેવું આ અત્યુપયોગી બ્રહ્મચર્ય વ્રત કેવી રીતે પાળી શકાય તેનો વિચાર કરીએ.

ભગવાન યાજ્ઞવલ્ક્યના વચનાનુસાર બ્રહ્મચર્ય નીચે પ્રમાણે હોવું જોઇએ.

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुन त्यागों ब्रह्मचर्यंप्रचक्षते ॥

ભાવાર્થ—કર્મવડે, મનવડે જાગ્રત તથા સ્વપ્નાદિ અવસ્થાઓમાં સર્વ કાળ અને સર્વત્ર સ્ત્રી સંબંધનો ત્યાગ એજ યથાર્થ બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

બ્રહ્મચર્ય આ પ્રમાણે સર્વે મુમુક્ષુઓને ઇષ્ટ અર્થની સિદ્ધીમાં સબલ સહાયક હોવાથી સાધકોએ પોતાની પ્રથમાવસ્થામાં કેવા પ્રકારથી તેનું પાલન કરવું તે વિષે વિચાર કરવો અત્ર ઉચીત થઇ પડશે, તેમજ શારીરશાસ્ત્રાનુસાર તેની કેટલી આવશ્યકતા છે તેનું પણ અત્ર કથન કરવું યોગ્ય ધાર્યું છે.

આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે શરીર સપ્તધાતુઓનું બનેલું છે અને તે ધાતુઓ નીચે પ્રમાણે છે;–રસ, રૂધિર, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ અને વીર્ય. આ સપ્ત ધાતુઓમાં આપણી ઓગણત્રીસ (૨૯) વર્ષની વય સુધી વધારો થતો રહે છે, અને તે વયે શરીર બંધારણ પુરેપુરૂં થઇ રહેછે. આ ઓગણત્રીસ વર્ષની વય સુધી શરીરમાં બે જાતની ક્રિયાઓ ચાલતી રહે છે; (૧) શરીરમાં પડતા ઘસારાની ખોટ પુરી પડવાની અને (૨) દરેક અવયવને પુરેપુરો ખીલવવાને માટે તેને વધારાનુ પોષણ આપતા જવાની. ત્રીસ વર્ષ પછી શારીર બંધારણ પુરૂ થતાં બીજા પ્રકારની ક્રિયા બંધ પડે છે અને ફક્ત પહેલી જ ચાલુ રહે છે. દરેક આરોગ્ય રહેવા ઇચ્છતા મુમુક્ષુની તેટલા માટે ફરજ છે કે તેણે પોતાની ઓગત્રીસ વર્ષની વય થતાં સુધી કુદરતના કાર્યને મદદ કરી પોતાનું શારીરબળ વધારવું, કે જેથી પોતાની, પોતાની પ્રજાની અને પોતાના દેશની ઉત્તરોત્તર ઉન્નતી થતીજ રહે. પરંતુ શોચનિય વાત છે કે આધુનીક સમયમાં તો બ્રહ્મચર્યનો સદંતર લોપજ થયેલો જણાય છે. પોતેજ બાળકમાં છતાં ૧૪ કે ૧૫ વર્ષના કહેવાતા યુવાનો બાળકના પિતા થવાનો અત્યંત અઘટીત ઉદ્યમ આરંભે છે. તેવીજ રીતે વંશપરંપરાના બ્રહ્મચર્યના પાલનના અભાવથી ઉત્પન્ન થયેલી બાર તેર વરસની વયે રૂતુપ્રાપ્ત થનારી ઢીંગલીરૂપ સ્ત્રીઓ પણ માતાઓ બની જવાનો અદ્ભૂ પ્રયાસ કરવા મંડે છે. આવી રીતે બન્નેના અકાળ સંયોગથી ઊંદરડા જેવી પ્રજા દેશમાં ચોમાસાનાં અળશીયાંની પેઠે ઉભરાવા લાગી છે. આવી રીતે કેટલોક સમય ચાલ્યું તો આર્ય ભૂમિનો ઉદ્ધાર કરવા ચણાનાં ઝાડોને ઝાડો કૂદી જાય તેવું અક્ષોણી સૈન્ય કેટલા ટુંક સમયમાં ઉત્પન્ન થશે તેની ગણત્રી કરવી તે ઉપર કહેલા માબાપ થવાને ઇચ્છતા નવજવાનોના સતત ઉદ્યોગ ઉપરજ આધાર રાખે છે. પ્રિય બંધુઓ! પ્રસ્તુત વિષયથી કેટલુક અધિક લખાણ થવાના ભયથી અત્રજ એ વિષયને પડતો મૂકી હવે બ્રહ્મચર્ય કેવા પ્રકારથી પાળવું તેનુ વર્ણન કરીએ.

જે જે મુમુક્ષુઓ હજી પ્રથમાવસ્થામાં છે એટલે કે ૨૯ વર્ષની અંદરના છે તેમના પ્રસ્તુતઃ બે ભાગ આપણે કરી શકીએ; (૧) વિવાહીત એટલે પરણેલા અને (૨) અવિવાહીત એટલે કુંવારા. નહીં પરણેલા વિવાહીત મુમુક્ષુઓને સાંસારીક બંધનોને લીધે જો બ્રહ્મચર્ય ૨૯ વર્ષ સુધી પાળવાનું ન બની શકે તેમ હોય તો તેઓએ ૨૫ વર્ષની વય સુધી પાળવું અને જેઓથી તેમ પણ ન બની શકે તેવું હોય તેમણે ત્રણ કિંવા બે યા એક વર્ષ પણ સનિયમ યથાર્થ બ્રહ્મચર્ય પાળવુંજ જોઇએ.

અવિવાહીત મુમુક્ષુઓએ તો અષ્ટ પ્રકારના ભેદવાળા બ્રહ્મચર્યનું પૂર્ણાંશે ૧૯ વર્ષની વય થતા સુધી પાલન કરવું. તે અષ્ટપ્રકાર નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) કામના બુદ્ધિથી સ્ત્રીનું કદી મનમાં સ્મરણ કરવું નહીં, કારણ કે સ્ત્રીનું સ્મરણ થતાં તેનાં રૂપ લાવણ્યાદિનું ચિંતન થાય છે અને તેમ થતાં મોહવડે સ્ત્રીવિષયની ઇચ્છા પ્રકટે છે.

(૨) સ્ત્રીનાં રૂપ લાવણ્યાદિનું કીર્તન ન કરવું, અર્થાત્ સ્ત્રીનું મુખ ચંદ્ર જેવું છે, નેત્ર કમળના જેવાં છે, આદિ સ્ત્રી વિષયક વર્ણનો ન કરવાં. તેણે શ્રૃંગાર વિષયક અન્ય કવીની કવિતા કે ગદ્ય ન વાંચવું. નાટકો તથા નૉવેલો જેમાં સ્ત્રામાં મોહ પ્રકટે એવાં ચિત્રો આલેખ્યાં હોય છે તેમને પણ ન વાંચવાં.

(૩) કોઈ પણ સ્ત્રી સાથે હાસ વિલાસ ન કરવો, કારણ કે નિર્દોષ હાસવિલાસમાંથી પણ પરિણામે અનર્થ થવાનો સંભવ આવે છે. આ મન માંકડા જેવું છે. અર્થાત્ તેને સહજ પણ છૂટ આપતાં તે ક્રમે ક્રમે સ્વચ્છંદી થઇ અયોગ્ય ક્રિયામાં યોજાય છે જેથી નીરંતર સાવધાન રહેવું એજ પ્રત્યેક સાધકનું કર્તવ્ય છે.

(૪) કોઇ પણ સ્ત્રી પ્રતિ કામ બુદ્ધિથી નીહાળવું નહીં. આ સ્ત્રીઓ પ્રતિ પ્રેક્ષણનો ત્યાગ કરવારૂપ બ્રહ્મચર્યનો પ્રકાર પાળવામાં અસંખ્ય મનુષ્યો નીરંતર સ્ખલન કરે છે. પ્રેક્ષણ ત્યાગરૂપ બ્રહ્મચર્યનો એકજ પ્રકાર જો આગ્રહથી સાધક સાધે છે તો બીજા પ્રકાર તો આપો આપ ક્રમે ક્રમે સધાતા જાય છે માટે મુમુક્ષુએ અવશ્ય સ્ત્રીઓ પ્રતિ દ્રષ્ટિ નાંખતાં ચક્ષુને રોકવા દ્રઢ પ્રયત્ન આરંભવા.

(૫) કોઇપણ સ્ત્રી સાથે ગુહ્ય ભાષણ અર્થાત્ એકાંતમાં વાતચીત્ કરવી નહિ.

(૬) કોઇ પણ સ્ત્રીના સંબંધનો મનમાં વિચાર કરવો નહિ, અર્થાત્ માનસીક વ્યભિચારનો ત્યાગ કરવો. મનોમય સૃષ્ટિમાં સ્ત્રીના સંબંધનાં વિચારનાં ચિત્રો રચવાથી ક્રમે કરી, યથાર્થ સ્ત્રી સંબંધથી જે પ્રકારની હાનિ થાય છે તેવીજ હાનિ ઘણે અંશે થવાનો સંભવ આવે છે.

(૭) અધ્યવસાયનો પરિત્યાગ કરવો, અર્થાત્ સ્ત્રીનો સંબંધ કરવાનો નિશ્ચય કરવો નહીં.

(૮) ક્રિયા નિષ્પત્તિથી અર્થાત્ સ્ત્રીના સંબંધરૂપ ક્રિયાથી રહીત રહેવું.

વિવાહીત મનુષ્યોને માટે ઉપર પ્રમાણે બ્રહ્મચર્ય પાળવાને વાંધો આવતો હોવાથી તેઓએ નીચે લખેલા સ્મૃતિ વચનાનુસાર વર્તન રાખવુ એમાં કોઇપણ જાતનો બાધ આવતો નથી.

न संभापयेत् स्त्रियं किंचित् पूर्वदृष्टा च न स्मरेत् ।
कथां च वर्जयेत्तासां न पश्येत्ता लिखितामपि ॥

ભાવાર્થ:—પોતાની ધર્મ પત્નિ સાથે કિંચિત પણ સંભાષણ ન કરવું, અથવા તે વિદેશ હોય તો તેનું સ્મરણ કરી તેની સાથે પત્રાદિ વ્યવહાર ન ચલાવવો, અથવા જો તેના સંબંધી વાત કરવાનો પ્રસંગ આવે તો તે ના કરવી, અથવા તેના ચિત્રને કે છબીને પણ ન જોવી એમ નથી. આવા સર્વ વ્યવહાર તેણે કરવા, પણ પોતાના પુરૂષ મિત્ર સાથે કામ બુદ્ધિથી રહીત જેમ વિશુદ્ધ પ્રેમથી તે વ્યવહાર કરે છે તેવા વિશુદ્ધ પ્રેમથી પોતાની ધર્મપત્નિ સાથે વ્યવહાર રાખવો. પ્રાણાત્મા સ્વરૂપ પરમ પ્રિય બંધુઓ ! બ્રહ્મચર્યના પાલન, નિયમાદિનું આવસ્યક વર્ણન આ લઘુ લેખને જેટલું છાજે તેટલુ તો અત્યાર સુધીમાં થઇ ગયું છે તેથીજ ઉક્ત વિષય સંબંધે અત્રેજ વીરમવું હુ યોગ્ય ધારૂં છું.

સંધ્યા વંદન અને પ્રાણાયામ આદિક નિત્ય કર્મ યથાર્થ કેવી રીતે કરવાં તે આપણ સર્વને વિદીત છે અને તે વિદીત થવાનાં સાધનો પણ છે એટલે તતસંબંધી વધુ વિવેચન કરવાની અત્ર આવસ્યકતા નથી. પ્રાણ એ મનુષ્યને કેવી ઉપયોગી ચીજ છે તેનુ વર્ણન શિવ સ્વરોદયમાં ભગવતી પાર્વતીના પુછવાથી શ્રી શંકરે નીચે પ્રમાણે આપેલુ છે;

મહાદેવી પાર્વતી પુછે છે;—

देव देव महादेव सर्व संसार सागरे,
किन्नराणां परं मित्रं सर्व कार्यार्थ साधकम् ॥

ભાવાર્થ—હે દેવના દેવ! હે મહાદેવ! મનુષ્યોને આ સંસાર સાગરમાં સર્વ કાર્યની સિદ્ધિ કરાવનાર પરમ મિત્ર કોણ છે?

ભગવાન્ શિવ પ્રત્યુત્તર આપે છે.

प्राण एव परं मित्रं प्राण एव परःसखा ।
प्राण तुल्यः परो बंधुर्नास्ति नास्ति वरानने ॥

હે વરાનને! પ્રાણ એજ મનુષ્યોનો પરમ મિત્ર છે, પ્રાણ એજ પરમ સખા છે, પ્રાણ તુલ્ય મનુષ્યોનો શ્રેષ્ટ બંધુ અન્ય કોઈ નથી અને નથીજ.

પ્રાણ આ પ્રમાણે સર્વોસાધક હોવાથી પ્રાણાયામની કેટલી આવશ્યકતા છે તે સહજજ લક્ષમાં આવી શકે છે.

પ્રિય બંધુઓ! આ ટુંક લેખનો હવે અત્રેજ અંત આણી આપણે આગળ જે જે કહી ગયા તેનું તાત્પર્ય શોધી કાઢીએ.

(૧) દરેક મુમુક્ષોએ બ્રહ્મચર્યાદિકનું યથાર્થ પાલન કરવા સારૂ આહાર વિહારમાં આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે સનીયમ વર્તવું એટલે કે પહેલાં તો દીપક અને ઉત્તેજક પદાર્થોનો એકદમ પરિત્યાગ કરવો જેવા કે ચ્હા, કૉફી, કોકો, મધ, મરચાં, હીંગ, રાઈ જુદી જુદી જાતના વઘાર, મશાલા, આંબલી વગેરે વગેરે. આ કાર્ય સંકલ્પશક્તિના દ્રઢ નીયમ આગળ નજીવું હોવાથી બીલકુલ હરકત શિવાય ટુંક મુદતમાં સાધી શકાશે. ત્યાર બાદ અવશેષ રહેલા મીઠું હળદર, ગોળ, પાન સોપારી, આદિ મુખવાસના પદાર્થોનો પણ પરિત્યાગ કરવો અને તેમ કરતાં ધીરે ધીરે એક વર્ષની મુદતની અંદર ઘી દુધ શુદ્ધ અન્ન કંદ મૂળ અને એવોજ અન્નાદિનો બીજો શુદ્ધ સાત્વીક ખોરાક લેવાની પ્રકૃતિ પાડવી. અતિષમ ગરમ પાણીએ ન્હાવાથી સ્નાયુઓ ઉશ્કેરાય છે અને વીર્યપતનથી બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થવાનો પ્રસંગ આવે છે માટે દરેક મુમુક્ષુએ ન્હાવાના પાણીની ઉષ્ણતા દિનપરદિન કમી કરી બીલકુલ ઠંડે પાણીએજ ન્હાવાની ટેવ પાડવી. ઉપરનાં સઘળાં કાર્યો પ્રથમ તો અતિ કઠિન ભાસશે, પરંતુ સંકલ્પ શક્તિને વધુને વધુ કેળવવાથી તેઓ બીન હરકતે સાધ્ય થશે. દરેક મુમુક્ષુએ શરીરિક વ્યાયામ (કસરત)ને માટે શુદ્ધ હવાવાળા સ્થાનોમાં ફરવાની અને એવીજ બીજી શુદ્ધ હવા મળે તેવી ટેવ પાડવી.

(૨) આ લેખમાં કહેલા અષ્ટ પ્રકારના ભેદવાળુ બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો દ્રઢ નિયમ કરી તદ્વત્ અનુસરવું.

(૩) **अहरह संध्या मुपासीत.** એ શ્રુતી વચનાનુસાર પ્રતિ દિવસ ત્રીકાળ સંધ્યા અને તે ન બને તો એકલી પ્રાતઃ સંધ્યા તો અવશ્ય કરવાનો નિયમ રાખવો. તેમાં પ્રાણાયામ ઉપર વિશેષ લક્ષ આપી પ્રતિદિવસ ક્રમે ક્રમે પુરક કુંભક અને રેચકનું પ્રમાણ વધારવું.

આ ત્રણુજ મુદ્દા એ આ સઘળા લેખનો ઉદ્દેશ છે અને તદ્વત્ આપ સર્વ મિત્રોને વર્તવા મ્હારો સવિનય આગ્રહ છે. ઇશ્વર આપ સર્વને સાનુકુળ થાઓ! अस्तु!

મિતાહાર એટલે શું? તેનો ખુલાસો.

(લેખકઃ—રા. રા. અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર).

(ગત વર્ષના અંક ૧૨ ના પૃષ્ટ ૫૧૨ થી ચાલુ).

૧૬. આપણે ખાવા બેસીએ ત્યારે કેટલું ખાઇએ છીએ તે સામું જોઇએ છીએ, જેમકે, એક લાડુ, ચાર પુરી, બે રોટલી, બે કડછી ભાત, વાટકો દાળ, થોડાંક ભજીયાં, થોડાંક શાક અને થોડાંક અથાણાં સામે જોઇને આપણે જમીએ છીએ, પણ કાંઇ આપણી જઠરાગ્નિ સામે જોઇને આપણે જમતા નથી, તેથી આપણે જરૂર કરતાં વધારે ખાઇ જઇએ છીએ.

આવાં આવાં ઘણાં કારણોને લીધે આપણે સૌ હમેશાં ઘણુંજ વધારે ખાઈ જઇએ છીએ એથીજ માંદા પડીએ છીએ, અને એથીજ વહેલાં મરી જઇએ છીએ, છતાં પણ એ ભૂલ સુધારવાની તજવીજ આપણે કરતા નથી. કારણ કે થોડું જમવું કોને કહેવું અને ઝાઝું જમવું કોને કહેવું? એ આપણે સમજી શકતા નથી તેથી આપણે ઝાઝું ખાધું હોય છતાં પણ થોડું ખાધેલું છે એમ સમજ્યા કરીએ છીએ.

એક વખત નાસિકમાં અગીયારસને દિવસે અમે ચાર સાધુઓને ફરાળ કરાવ્યું તેમાં એક જણે દશ તોલા બરફી ખાધી, બીજાએ વીશ તોલા ખાધી, ત્રીજાએ ચાળીશ તોલા ખાધી અને ચોથાએ એંસી તોલા ખાધી. પછી બીજે દિવસે અમે એ ચાર જણાને બારસનું પારણું કરવા બોલાવ્યા, ત્યારે વાતચિત કરતાં તેમાંથી એમ ખબર પડી કે, જેણે માત્ર દશ તોલા બરફી ખાધી હતી તે માણસ માંદો પડી ગયો હતો, કારણ કે તેને ખાંડ પચતી નહોતી અને ખાંડવાળું ખાય ત્યારે તેને તરત જ ઉધરસ થતી હતી, તેમજ ઘણો વખત થયાં તે માંદો સાજો રહ્યા કરતો; એટલે પાંચ તોલાથી વધારે ખાઈ શકતો નહીં, છતાં પણ બરફી બહુ સારી છે ને વસમી લાગે એવી નથી, એમ બરફીનાં વખાણ સાંભળીને તથા બીજા ત્રણ જણને પોતાના કરતાં વધારે ખાતાં જોઇને તેણે પરાણે પરાણે દશ તોલા બરફી ખાધી હતી, અને તેથી તે માંદો પડયો હતો. જેણે વીસ તોલા ખાધી હતી તેણે કહ્યું કે, આપણે તો આપણા નિયમસર ખાધું છે એટલે મને કાંઇ અડચણ નથી. જેણે ચાલીસ તોલા ખાધી હતી તેણે કહ્યું કે મને હજી ભુખ લાગી નથી ને પેટમાં હજી ભારે ભારે લાગે છે, એક દસ્ત આવી જાય તો સારૂં, કારણ કે બરફી બહુ સારી હતી તેથી તથા બીજાની દેખાદેખીએ બે ટુકડા વધારે ખાઇ લીધા છે તેથી અજીર્ણ થયું છે. એ પછી જેણે એંસી તોલા બરફી ખાધી હતી તેને પૂછયું કે તમારૂં કેમ છે? ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મ્હારૂં પેટ તો તદન સારૂં થઈ ગયું છે અને મને બહુ ભુખ લાગી છે, કારણ કે મ્હારો આહાર દોઢશેર પક્કાનો છે, પણ આ બધાય બે ચાર કટકા લઈને બેઠા, તેથી હું શરમાઈ ગયો, તોપણ શરમાતે શરમાતે શેર પક્કો તો બરફી ઉડાવી ગયો, પણ એટલામાં મ્હારૂં શું વળે? તેથી મને તો રાતમાંજ ભૂખ લાગી ગઈ, એટલે હવે હમણાં જમવાની બહુ મજા પડશે; એમ કહીને તેણે પોતાની પત્રાવળીમાં પહેલેથી જ ચાર લાડુ મુકાવ્યા. હવે વિચાર કરો કે એ ચાર જણમાંથી કોણે ઝાઝુ ખાધું કહેવાય? જો ખાવાની વસ્તુના વજન તરફ જોઇને કહીએ તો એમ કહેવાય કે, જેણે દશ તોલા ખાધું તેણે એ ચાર જણમાં સૌથી ઓછું ખાધું છે, પણ જો જઠરાગ્નિ સામે જોઇએ તો એમ લાગે કે જેણે એંસી તોલા ખાધું તેણે સૌથી

ઓછું ખાધું છે; અને જેણે દશ તોલા ખાધું તેણે સૌથી વધારે ખાધું છે, કારણ કે જેને એકસો વીસ તોલા ખોરાક પચાવવાની શક્તિ હતી તેણે માત્ર એંસી તોલા ખાધું, એટલે કે પોતાની પાચનશક્તિ કરતાં ચાલીશ તોલા ઓછું ખાધું, માટે એ ચાર જણમાંથી એ સૌથી ઓછું જમ્યો છે, અને જેનામાં પાંચ તોલા પચાવવાની શક્તિ હતી તેણે દશ તોલા એટલે કે તેથી બમણું ખાધું, માટે માત્ર દશ તોલા ખાવા છતાં પણ એણે સૌથી વધારે ખાધું છે. આવીજ રીતે આપણે પણ બીજાઓના પ્રમાણમાં ઓછું ખાતા હોઇએ તે છતાં પણ આપણી પોતાની જઠરાગ્નિના પ્રમાણમાં આપણે ઘણું જ વધારે ખાઇએ છીએ; અને એથી જ ઘણું કરીને બધી જાતના રોગો પેદા થાય છે, માટે જેમ બને તેમ આપણે આપણા ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખવી જોઇએ, કારણ કે આપણી આખી જીંદગી સુધી તે દરરોજની બાબત છે, એટલે જો એમાં જરાક જરાક ભૂલ થાય તોપણ દરરોજની ભૂલ બહુ થોડા વખતમાં મ્હોટું રૂપ લઈ લે છે અને અંતે મારી દે છે, માટે એથી ચેતવું જોઇએ, કેમ ? આ વાત કાંઈ ગળે ઉતરે છે કે નહિ ? આ ચોખ્ખે ચોખ્ખી બાબત છે છતાં પણ એની મેળે એ વાતો લોકોને સમજાતી નથી, માટે અમે આ ખુલાસો કર્યો છે. હવેથી ખાવાપીવામાં હું જરૂર સંભાળ રાખીશ.

આવી રીતે આપણે વધારે જમીએ છીએ એટલું જ નહિ પણ આપણે ટાઇમિસર પણ જમતા નથી અને ભૂખ લાગે છે તેને ખાતરજ જમતા નથી, પણ આજુબાજુના સંજોગોને લીધે જ મોડા વહેલા જમીએ છીએ, જેમકેઃ-

આપણે શા માટે જમીએ છીએ ? શું તમે એમ સમજો છો કે, આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગે છે ત્યારે જ આપણે જમીએ છીએ ? નહિ ભાઈ, એમ નથી. આપણે તો જમવાનો વખત થઈ ગયો તે સારૂ જમીએ છીએ એટલે કે ભૂખ લાગી તે સારૂ જમતા નથી, પણ જમવાનો વખત થઈ ગયો તે વખત સારૂ જમીએ છીએ. નવ બજે, દશ બજે, આગીયાર બજે, કે બાર બજે જ્યારે આપણને જમવાની ટેવ પડી ગઈ હોય ત્યારે એ ટેવને ખાતર આપણે જમીએ છીએ. કાંઇ ખાસ ભૂખ લાગવાને ખાતર આપણે જમતા નથી. રસોઇ તૈયાર થઇ ગઇ છે, ને હવે વાર લગાડીશું તો જમવાનો સ્વાદ બગડશે, એમ ધારીને રસોઈ તૈયાર થઇ ગઇ છે તે સારૂ આપણે જમવાની ઉતાવળ કરીએ છીએ, કાંઇ આપણને બહુ ભૂખ લાગી ગઈ છે તે સારૂં જમવાની ઉતાવળ કરતા નથી. છોકરાને દશ વાગે સ્કુલમાં જવું છે, વરને અગ્યાર વાગે ઑફીસમાં જવું છે, ને સાસુને કાલનો અગ્યારસનો ઉપવાસ છે એ સારૂ વહેલાં જમીએ છીએ, કાંઇ વહેલી વહેલી ભૂખ લાગી ગઇ તે સારૂ વહેલાં જમતાં જ નથી. નાતમાં જમવા જઇએ સારે ચાર બજે નાત જમવાનો રિવાજ છે તે રિવાજ સારૂ ચાર બજે જમવા જઇએ છીએ, કાંઇ ભૂખ લાગી જાય છે તે સારૂ જતાં નથી. આપણાં સગાંવહાલાંઓ પ્રસંગોપાત પોતાને ઘેર આપણને જમવા બોલાવે છે અને ગમે તેવા કઢંગા વખતે આપણને જમવા બેસાડે છે, એ વખત આપણે જમવા બેસીએ છીએ, તે કાંઈ આપણી ભૂખ સામે જોઇને બેસતાં નથી, પણ તેના માનને ખાતર તથા વિવેકને ખાતર જમીએ છીએ; અને આજુબાજુના સંજોગો પ્રમાણે આપણે એમ ધારીએ છીએ કે, અમુક વખતે આપણને ભૂખ લાગવી જોઇએ તે સારૂ આપણા મનની ધારણાને ખાતર આપણે જમીએ છીએ. કાંઇ ખરેખરી કડકડીને લાગેલી ભૂખને ખાતર નહિ. આવી રીતે ધર્મનાં બંધનોને લીધે, સગાંઓના વિવેકોને લીધે, અને આપણી સગવડોને લીધે, તથા કાંઇક લાભે લોભે આપણે વેળા કવેળા જમીએ છીએ, કાંઇ આપણી ભૂખને ખાતર આપણે

જમતા નથી. અને આવું કાંઈ કોઇક વખતે જ થતું નથી, પણ શ્રીમંતોમાં તો મહિનામાં સત્તાવીસ દહાડા આવું અંધેર હોય છે, સાધારણ લોકોમાં મહિનામાં વીસ દહાડા આવી પોલ હોય છે, અને ગરીબોમાં મહિનામાં પંદર દહાડા આવી ગડબડ હોય છે. કેમ ભાઈ! આ વાત ગળે ઉતરે છે કે નહિ?

આપણે ટાઇમસર જમતા નથી.

મારી આ વાત સાંભળીને કોઇ બેન બહુ અજબ થશે, અને કહેશે કે હું એમ સમજ્યા કરતી હતી કે, ભૂખ લાગે છે ત્યારેજ હું જમું છું તેથી મેં તમને કહ્યું કે, આ તો તમે બહુ ભારે વાત કહી. ખરેખરૂં એમજ છે. આજેજ મ્હારી માશીએ છોકરાંઓને જમવાનું કહ્યું હતું. અગ્યારનો ટાઇમ આપ્યો હતો ને બે બજે જમવાનું થયું. છોકરાંઓને રોજ દશ વાગે જમવાનો ટાઇમ, તોપણ એમ ધાર્યું કે અગ્યારે થશે માટે એક કલાક ખેંચી કાઢીશું, પણ અગ્યારને બદલે બાર થયા, તોપણ ત્યાં તો કાંઈ ઠેકાણું નહોતું, તેથી બાર વાગે છોકરાંઓએ થોડો થોડો નાસ્તો કર્યો, એ પછી એક વાગે માશી તેડવા આવ્યાં ને કહ્યું કે, છોકરાંઓને ઝટ મોકલો, તેથી છોકરાંઓને મેં કહ્યું કે, જાવ, જમી આવો, ત્યારે છોકરાંઓએ કહ્યું કે અમે તો હમણાંજ ખાધું, તેથી ભૂખ લાગી નથી, માટે નહિ જઇએ. ત્યારે માશી ફૂફડી ઉઠયાં ને મને કહ્યું કે, તું છોકરાંઓને જમાડેજ કેમ? શું તને ખબર નહોતી? સામટું હોય તે ઘડીક મોડું વહેલું પણ થાય, એમાં શું થઇ ગયું? તમે મ્હોટાં માણસ એટલે અમારે ગરીબને ઘેર જમવા આવવું તમને ગમે નહિ, પણ ઠીક છે, સગાઇ તો રાખી રહે છે, કાલ સવારે તમારે ઘેર પણ કોણ આવશે? એમ વાંકા ચુંકા બોલ બોલવા મંડયાં ને તેને બહુ દુઃખ લાગવા માંડયું, તેથી મેં છોકરાંઓને કહ્યું કે, માશીને ઘેર જવું પડશે. ભુખ ન લાગી હોય તો જે ભાવે તે બે કોળીયા ખાઇને ચાલ્યાં આવજો, પણ ગયા વિના નહિ ચાલે. એમ કહીને મેં પરાણે પરાણે છોકરાંઓને જમવા મોકલ્યાં. તેઓને જરાએ ભૂખ લાગી નહોતી, પણ શું કરીએ? દુનિયાના રિવાજોમાં પણ રહેવું જોઇએ ના?

મેં કહ્યુંઃ ભલે તમારા રિવાજો તમને મુબારક, પણ એ રિવાજોનું ફળ શું? એ કાંઇ ખબર છે? એ રિવાજોનું ફળ નાલાયકપણું, એ રિવાજોનું ફળ દીવો લઇને કુવામાં પડવું અને એ રિવાજોનું ફળ અમૂલ્ય જીંદગી ઓછી કરવી તે. માટે મને તો એમ લાગે છે કે કોઇને લાત મારવી ને એમાં જેટલું પાપનું કામ છે તે કરતાં પણ કોઇને ટાઇમ વિના જમાડવું અથવા આપણે જમવું એ વધારે મ્હોટું પાપ છે, કારણ કે સાધારણ લાત મારવામાંથી કાંઇ ભયંકર રોગ પેદા થતા નથી, પણ વગર ટાઇમે જમવાથી તો ઘણા જણને અસાધ્ય રોગો થઇ ગયલા છે ને થાય છે, માટે પોતાનાં બચ્ચાંઓને કાંઇ કારણસર વખતે લાત મરાઇ જાય તો એ પાપ મોડું વહેલું માફ થઇ શકશે, પણ કઢંગા ટાઇમે જમાડીને તેઓનાં શરીર રોગી બનાવી દીધાં હોય અને ભૂલથી તેઓની જીંદગી ઓછી કરી નાખી હોય એ પાપ કંઇ એમ સહેલાઇથી માફ થઈ શકે એવું નથી.

આપણે શા માટે મિતાહારી થવું જોઇએ? બંધુઓ! મિતાહારપણા માટે બધી વાતો બનાવી બનાવીને અથવા અતિશયોક્તિ કરીને કહેવામાં આવે છે એમ સમજવાનું નથી. પણ વૈદકશાસ્ત્ર કહે છે કે, મિતાહારી થવું જોઇએ, અર્થશાસ્ત્ર કહે છે કે મિતાહારી થવું જોઇએ, નીતિશાસ્ત્ર કહે છે કે મિતાહારથી થવું જોઇએ, આપણું અંતઃકરણ કહે છે કે આપણે મિતાહારી થવું જોઇએ, આપણી પ્રકૃતિ કહે છે કે આપણે મિતાહારી થવું જોઇએ, આપણો જાતિ અનુભવ કહે છે કે

આપણે મિતાહારી થવું જોઇએ, ને ધર્મશાસ્ત્ર કહે છે કે આપણે મિતાહારી થવું જોઇએ એટલુંજ નહિ પણ ખુદ પ્રભુનો એવો હુકમ છે કે આપણે મિતાહારી થવું જોઇએ. માટે ભાઇઓ ને બ્હેનો ! જો જીંદગી સુધારવી હોય અને ખાતાં પીતાં, નાચતાં કુદતાં, ગાતાં બજાવતાં, હસતાં રમતાં, મોક્ષ મેળવવો હોય તો મિતાહારીપણું રાખતાં, ફરજો બજાવીને તેમાંથી વધેલું ખાતાં ને બ્રહ્માર્પણ કરતાં શીખો, એટલે સહેલાઇથી ઉન્નતિ મેળવી શકશો.

બંધુઓ ! આ બધી હકીકતો જાણ્યા પછી પણ ખાવા પીવાની બાબતોમાં આપણાથી વારંવાર ઘણી જાતની ભૂલ થઈ જવાનો સંભવ છે, માટે એવી ભૂલોમાંથી બચવા સારૂ ગીતાના અગ્યારમા અધ્યાયના બેતાલીસમા શ્લોકમાં જેમ અર્જુને માફ માગી છે તેમ આપણે પણ ખાવા પીવાની બાબતમાં જે ભૂલ થાય તે માટે શુદ્ધ અંતઃકરણથી દીનતાપૂર્વક પ્રભુની માફ માગવી જોઇએ, અને પ્રાર્થના કરવી જોઇએ. એ પ્રાર્થના કેવી રીતે કરવી ? તે અન્ય કોઇ પ્રસંગે કહીશું માટે આ ઠેકાણે હાલ લખતા નથી.

ટુંકામાં એજ કે ખાવાપીવાના આ બધા નિયમો જાણીને તે પાળવાની કોશીશ કરો, અને એમાંથી આત્માનું કલ્યાણ થાય તથા પરમાત્મા રાજી થાય એમ કરો.

ઉપર મુજબ ખાવાપીવાની બાબતમાં જે માણસ પોતાના મન ઉપર અંકુશ રાખતાં શીખે તેની બીજી ઇંદ્રિયો પણ ધીમે ધીમે વશ થતી જાય છે, અને સદ્‌વિચારો આવતા જાય છે, તેથી તેવા હરિજનને એ પછી એમ લાગે છે કે, હવે મ્હારે નિદ્રાની બાબતમાં પણ કાંઇક સુધરવું જોઇએ. તેને એમ લાગવાનું કારણ એ છે કે, ખોરાકની સાથે ઉંઘનો સંબંધ છે તેથી જે મિતાહારપણે સત્વગુણી ખોરાક ખાય તેની ઉંઘ કુદરતી રીતેજ ઓછી થઇ જાય છે. તેથી તેને નિદ્રાને કાબુમાં રાખવાનું મન થાય છે.

દિવ્ય સંદેશો !

(હરિગિત છંદ)

શ્રી આદ્ય ઇશ આરોગ્યના પ્રગટી પ્રભૂ ધન્વંતરી,
અમૃત ભરી વાણિ વદે આ લોક પર કરૂણા કરી;
આરોગ્યનાના સાધકો સૌ સાંભળો શ્રવણો ભરી,
સંદેશ મ્હારો સુચવશે માસિક શુભ ધન્વંતરી. ૧

હું દિવ્ય દઉં આશિષ એ માસિકનું શુભ સાધવા,
અર્પિશ હું આ નવિન વર્ષે નીયમો એને નવા;
જેનું પરિપાલન કરી પ્રાણિ અખંડિત સુખનો,
અધિકારિ થઇ ત્યજશે સદા સંતાપ સઘળા દુઃખનો. ૨

કળિકાળનાં નરનારીઓ નેચરોપથીના ભંગથી,
વળિ એશ ને આરામ વિપરિત ખાનપાન કુઢંગથી;
આરોગ્યનાં તત્વો ઘટાડિ વિષય વસ્ય વધતાં જતાં,
શત શરદનું આયુષ્ય તજીને અલ્પ મૃત્યુ પામતાં. ૩

આયુષ્ય પૂર્ણ કિધા વિના મરવું તે આત્મઘાત છે,
એ સમ નથી બીજું પાપ તે શાસ્ત્રો વિષે વિખ્યાત છે,
એ પાપ ને અલ્પાયુથી ઉગારવા હું શ્રી હરી,
ધન્વંતરી માસીકમાં વસું આવી હું ધન્વંતરી. ૪.
ધન્વંતરી માસીક તણા સેવન વડે આ જગ વિષે,
સ્વર્લોક સમ સુખ જામશે ને પ્રાણિ સૌ સુખ પામશે;
નાના નીયમો પાળશે નેચર તણા નરનારીઓ,
સુખ સિંધુ નીજ છોળો વડે ભરશે મહેલ અટારીઓ. ૫
નિર્દયપણું વળિ કલેશ ઇર્ષા દંભતા પણ દુર જશે,
વ્યાધિ ઉપાધિ મન તણી અહિંથી સમુળી નાસશે;
આરોગ્યના નીયમો વડે કંચત સ્વરૂપ કાયા થશે,
માનવ તનું મંદિર થશે હરિનું દિવસ એ આવશે. ૬
અમિધર અમી વૃષ્ટિ થશે ધરણી ભરાશે રસકસે,
એહવો વખત પણ આવશે નેચર પુજા ઘર ઘર થશે;
રે !!! દિવસ પણ એ આવશે ને આવશે એ પણ ઘડી,
સુખ શાન્તીના સાગર વિષે નેચરની તરશે નાવડી. ૭

ડાક્તરને ત્યાં રહેવા આવેલો દર્દી.

એક અદ્ભુત એહવાલ.

હું એક ડાક્ટર છું અને મારૂં નામ શંકરપ્રસાદ છે. કેટલાંક કારણોસર મારે મુંબઇમાં ઘણાં વર્ષો સુધી રહેવું થયું હતું, અને તે વખતે પ્રવીણરાય નામના એક ઘણાજ કાબેલ ગુપ્તચર (ડીટેક્ટીવ)ના લાંબા સમાગમનો અસંખ્ય લાભ મને મળ્યો હતો. તેમની સાથેનો મારો સમાગમ પહેલીવાર શી રીતે થયો, અને પછી અમારી વચ્ચેનો ગાઢ પરિચય કેવી રીતે વધતો ચાલ્યો તે બીના કોઇ બીજે પ્રસંગે આપને જણાવીશ. પરંતુ મારા મિત્રની હુશિયારી અને કામનો કાંઇક ખ્યાલ આવે માટે જે જે અનેક ગુન્હાઓની તપાસમાં તેઓએ અગત્યનો ભાગ બજાવ્યો હતો, તેમાંથી થોડાકનો ટુંક હેવાલ આપવો ઠીક થઇ પડશે.

ઑક્ટોબર મહિનાનો ઉકળાટનો દિવસ હતો. અને હમે તે વખતે ગ્રાન્ટરોડ સ્ટેશનની નજીકના એક મકાનમાં રહેતા હતા. આખો દિવસ ઘેર બેઠે બેઠે આળસમાં કાઢવાથી કંટાળી ગયા હતા તેથી મારા મિત્ર મી. પ્રવીણરાય અને હું ચોપાટી ઉપર લગભગ ત્રણેક કલાક ફર્યા. વિવિધ પ્રકારના સ્વભાવ અને પહેરવેશવાળાં મનુષ્યો, અને તેના કરતાં પણ અનેકવિધ વિચારો અને ગોઠવણોમાં ગુંથાયલાં તેમનાં મનની તેમના મુખ ઉપર પડતી છાયા, અને પોતાના મનમાં ચાલતા વિચારોને અનુકૂળ હાથ પગ મુખ વગેરેની અજાણતાં થઇ જતી તેમની હીલચાલ વગેરેનું નિરીક્ષણ કરવામાં મારો મિત્ર અદ્ભુત રસ લેતો, અને પ્રસંગોપાત કોઇ ખાસ જાણ-

વા જેવી વાત તરફ મારું લક્ષ ખેંચતો. આ પ્રમાણે જનસ્વભાવનું બારીક નિરીક્ષણ કરવામાં રહેલા લાભ અને આનંદનો લ્હાવો લેઇ અમે બન્ને ઘર તરફ આવવા નિકળ્યાં તે વખતે રાતના દશનો સુમાર થયો હતો. અમારા મકાનની નજીક આવતાંજ અમે એક વિક્ટોરીયા ઉભેલી જોઇ.

"વાહ! કોઇ ડાક્ટર જણાય છે—ખાનગી ધંધો ચલાવે છે, અને જો કે તે ધંધામાં જોડાએ તેમને ઘણો વખત થયેલો જણાતો નથી છતાં તેમની ઘરાકી સારી રીતે જામેલી જણાય છે. હું ધારું છું કે આપણને મળવા આવ્યા હશે. ઠીક થયું કે આપણે વહેલા પાછા આવ્યા!" આ પ્રમાણે એક પછી એક અનુમાનો મારા મિત્રે કરી નાંખ્યાં.

હું મારા મિત્રની ત્વરિત છતાં અતિ સૂક્ષ્મ અવલોકનશક્તિ અને તેને આધારે અચૂક અનુમાન કરવાની અદ્દભુત કળાથી ઘણે અંશે માહીતગાર હોવાથી આશ્ચર્ય નહિ પામતાં તેમણે શી રીતે ઉપરની વાતો ખોળી કાઢી તે જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો; તો જણાયું કે ગાડીની અંદર એક હેન્ડબૅગ, વૈદકીય હથીયારોથી ભરેલી એક ગુંથેલી બાસ્કેટ અને બ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલ પડેલાં હતાં. અને અમારા બેસવાના ઓરડાની બારી ઉઘાડી હોઇ તેમાંથી તેજસ્વી પ્રકાશ નિકળતો હતો, તેથી મારી પણ ખાત્રી થઇ કે આવેલ પુરૂષ અમને જ મળવાની ઇચ્છા ધરાવે છે. આટલી રાત્રે એક બાઇબંધ ધંધાદારી (ડાક્ટર)ને અમારે ત્યાં કયા કામસર આવવું પડયું હશે તે જાણવાને આતુર અંતઃકરણે હું મારા મિત્ર સાથે ઘરમાં દાખલ થયો.

ફીક્કા, સુક્કા અને લાંબા વદનવાળો અને તપખીરીયા રંગની મુછોવાળો એક ગૃહસ્થ અમને જોઇને ખુરશી પરથી ઉભો થયો. તેની ઉમર તેત્રીસ ચોત્રીસ વર્ષથી વધારે નહિ હોવી જોઈએ, પરંતુ તેનો ફીક્કો અને કરમાઈ ગયેલો ચહેરો તથા સુક્કલકડી શરીર બતાવી આપતાં હતાં કે બહુ વ્યવસાયી જીવન તેણે ગાળ્યું છે.

"ગુડ મૉર્નિંગ, ડૉક્ટર," પ્રવીણરાયે પ્રસન્ન વદને કહ્યું, "સારૂં થયું કે તમારે માત્ર થોડીક મીનીટજ અમારે માટે રાહ જોવી પડી."

"ત્યારે શું તમે મારા ગાડીવાળાની સાથે વાતચીત કરીને આવ્યા ?"

"ના, ટેબલપર બળતી મીણબત્તીએ તે વાત મને જણાવી; કારણ કે તે હજુ થોડીકજ બળી ગયેલી જણાય છે. વારૂ, જરા નિરાંતે ખુરસી પર બેસો, અને પછી મારા સરખું કામકાજ ફરમાવો." એ પ્રમાણે પ્રવીણરાય બોલ્યા, અને પોતે સામી પડેલી આરામ ખુરશી ઉપર ટટાર બેઠા. હું પણ નજીકની ખુરશી ઉપર ગોઠવાયો.

"મારું નામ પી. ટી. ડૉક્ટર છે. અને હું કોટમાં દિલખુશ બીલ્ડીંગમાં રહું છું."

"ત્યારે તો જ્ઞાનતંતુનાં કેટલાંક વિચિત્ર દરદો ઉપર ઉંડી શોધખોળ કરી તે વિષે એક પુસ્તક પ્રકટ કરનાર વિદ્વાન ડાક્ટર તમેજ હશો ?" મેં સવાલ કર્યો.

તેના ફિક્કા ચહેરા ઉપર લાલી અને આનંદ ભરાઈ આવ્યાં, અને પોતાની શોધખોળ વિષે દુનિયાં છેક બેવાકેફ નથી એમ જાણી તેને બહુ સંતોષ થયેલો જણાયો.

"હા, તે પુસ્તક મેંજ લખેલું, પરંતુ તેના વિષે લોકોને મ્હોંઢે હું ભાગ્યેજ સાંભળતો અને તેથી મેં એમજ માની લીધું હતું કે તે હવે જુના પુરાણા કાગળો ભેગું પડીકાં બાંધવાના કામમાંજ વપરાતું હશે. પણ તમે પોતે પણ ડાક્ટર જણાઓ છો ?"

મેં ટુંકામાંજ જવાબ વાળ્યો, "હા." અમારા મહેમાને પોતાનો અહેવાલ આગળ ચલાવતાં કહ્યું, "જ્ઞાનતંતુનાં દરદોનો હું ખાસ અભ્યાસી છું. અને મારો બધો વખત અને આખી જીંદગી

હું તેની પાછળ ગાળવાને બહુ આતુર છું. પરંતુ દુનિયાંદારીની અડચણો બહુ અંતરાય રૂપ થઇ પડે છે. હશે. હું જાણું છું કે, મી. પ્રવીણરાય, આપનો વખત ઘણો કીમતી છે, અને તેથી આડી અવળી વાત ન કરતાં હું મારા મુખ્ય મુદ્દા ઉપરજ આવીશ. વાત એવી છે કે, કેટલાક વિચિત્ર બનાવોની પરંપરા મારા સંબંધમાં એવી બની છે, અને છેવટે આજ રાત્રે તો તે મામલો એટલી હદે પહોંચી ગયો છે કે તમારી કીમતી સલાહ અને મદદ વગર એક કલાક પણ મારાથી નિભાવી શકાય તેમ નથી.

પ્રવીણરાયે બરાબર ટટાર બેસતાં કહ્યું, "તમને તે બન્ને વાનાં મળશે, પરંતુ તે પહેલાં તમને ગભરાટમાં નાંખનાર બનાવોની પુરતી વિગત મને પુરી પાડો."

"એક બે બાબતો તો એવી બની છે કે," અમને મળવા આવેલા ડૉકટરે કહ્યું, "તે તમને એટલી તો નજીવી લાગશે કે, તે જણાવતાં પણ મને શરમ આવે છે. પરંતુ બાબત એવી ગુંચવાડા ભરેલી છે, અને છેલ્લું વલણ બધા બનાવે એવું લીધું છે કે સર્વ વાત આપના સમક્ષ રજુ કર્યા વગર છુટકો નથી. અને તે બધામાંથી ઉપયોગી અને નિરૂપયોગી બાબતો કયી છે તેનો નિર્ણય કરવાનું કામ હું આપનીજ બુદ્ધિ અને મુનસફી ઉપર મુકું છું.

"મારી પોતાની કૉલેજની જીંદગીથી મારા અહેવાલનો આરંભ કરવાની મને ફરજ પડે છે. અને મુદ્દલ અતિશયોક્તિ વગર મારે કહેવું જોઇએ કે મારો અભ્યાસ ઘણોજ પ્રશંસાપાત્ર હતો, અને મારા પ્રોફેસરોએ ઘણીવાર મારી ભવિષ્યની જીંદગી વિષે બહુજ ઉંચી આશાઓ બાંધી હતી, અને પ્રસંગોપાત શબ્દોમાં પ્રકટ કરી હતી. ગ્રાન્ટ મેડીકલ કૉલેજમાંથી પાસ થયા પછી, "કૅટેલેપ્સી" અથવા અપસમારની જાતના એક વ્યાધિવાળા દરદીઓમાં શારીરિક કેવા કેવા ફેરફારો થાય છે, અને જ્ઞાનતંતુ વ્યુહમાં કેવા વિપ્લવો જોવામાં આવે છે, તે વિષે મેં ઉંડી શોધખોળો ચલાવી, અને તે વિષે એક પુસ્તક પ્રકટ કર્યું, જેને માટે મને સરકાર તરફથી સાબાશી અને ઇનામ મળ્યું. તે વખતે તો મને એમજ લાગ્યું કે મારૂં ભવિષ્ય ઘણુંજ ઉજ્વલ છે.

"પરંતુ મારી મોટી અડચણ પૈસાની તંગી હતી. તમે જાણો છો કે જે કોઇ સ્પેશીયાલીસ્ટ મોટી ઉમેદો ધરાવતો હોય તેણે કોટમાં કોઇ ભવ્ય મકાનમાં ઑફીસ ઉઘાડવી જોઇએ! પરંતુ તે કરવા માટે ભાડા અને ફરનીચરમાં બહુ ગંજાવર ખર્ચ કરવાની ફરજ પડે છે. આ રીતે આરંભક ખર્ચ કરવા ઉપરાંત વગર આવકે કેટલાંક વર્ષ સુધી એટલે ઘરાકી જામતાં સુધી પોતાનો દમામ ભેર નિભાવ કરવાની, અને એક સુંદર લૅન્ડો અને સારા ઘોડાની જોડી પણ રાખવાની શક્તિ પણ તેનામાં હોવી જોઇએ. તે ઉપરાંત નોકરો, ચાકરો, યંત્રો અને દવાખાનાની બીજી બધી ઉત્તમ સામગ્રી એકઠી કરવામાં મોટી થાપણ રોકવી પડે. આ બધું કરવાની મારી લેશ પણ ગુંજાસ નહોતી, તેથી મેં એવી ધારણા રાખેલી કે નાના પાયા ઉપર દશેક વર્ષ વૈદકનો ધંધો ચલાવતા રહી, કરકસરથી જીવન ગુજારીશ તો તેટલી મુદતમાં મારી ધારણા મુજબ અગાઉ કહ્યું તેમ મોટા પાયા ઉપર કામ ઉપાડી શકવા જેટલું ધન હું ઇશ્વર કૃપાએ બચાવી શકીશ. પરંતુ તે અરસામાં એક અણધાર્યો બનાવ બન્યો, જેણે એક નવું ભવિષ્ય મારે માટે ખુલ્લું કર્યું.

"અને આ બનાવ તે એક મકનદાસ નામના ગૃહસ્થની મુલાકાત. આ ગૃહસ્થને હું અગાઉ મુદ્દલ ઓળખતો નહોતો. એક સવારે તેઓ મારા ઓરડામાં આવ્યા, અને તુરતજ ધંધાની વાત કાઢી.

"ડાકટર પી. ટી. તે તમેજ છોને? અને તમનેજ વૈદકની શોધખોળ માટે ટુંક મુદત ઉપર સરકાર તરફથી સારૂં ઇનામ મળેલું કે?" મકનદાસે સવાલ કર્યો. મેં માથું નમાવ્યું.

"ખુલ્લા દિલથી જવાબ આપો." મકનદાસે આગળ ચલાવ્યું, "કારણ તેમાં તમારૂં હિત સમાયલું છે. દુનિયામાં યશ અને લક્ષ્મી સારી રીતે મેળવવામાં વિજયી થવા માટે જેટલી આવડત જોઇએ તે પુરતા પ્રમાણમાં તમારામાં છે. હવે વખત વરતતાં તમને આવડે છે કે કેમ એટલુંજ જોવાનું બાકી છે. આવો અવસર ગુમાવવાથી આખી જીંદગી પસ્તાવું પડે છે, તે વાતનું સ્મરણ તમને કરાવવાની જરૂર નથી.

"આવા એકાએક પ્રશ્ન અને વખાણથી મને સ્મીત આવ્યા વગર રહ્યું નહિ. અને પ્રત્યુત્તરમાં મેં કહ્યું કે, 'આપે જણાવ્યાં તેવાં કામ કરવામાં ઇશ્વર કૃપાએ હું નિમિત્ત બન્યો છું.'

"કોઈ વ્યસનો અને કુલક્ષણોમાં તો નથી પડી ગયાં ને?" મકનદાસે સવાલ કર્યો.

"નહિજી. મુદ્દલ નહિ" મેં જવાબ વાળ્યો.

"ત્યારે તો ઘણું સારૂં. પણ તે વાતની મારે પહેલેથી ખાત્રી કરવાની જરૂર હતી, તેથી પુછ્યું. આવી સર્વે પ્રકારની લાયકાત હોવા છતાં તમારો ધંધો બરાબર કેમ જામ્યો નથી?"

મેં નીચું જોયું.

"ઓહો! એમાં તે શું! એ તો સાધારણ વાત છે. તમારા મગજની સંપત્તિથી પચાસમા ભાગ જેટલી સંપત્તિ પણ તમારા ખીસ્સામાં નથી, એજ ને? લક્ષ્મી અને સરસ્વતીને ઘણીવાર સાથે રહેવું ફાવતું નથી, એ જાણીતી વાત છે. પણ તેથી શું? ધારો કે હું પોતેજ સારા પાયા ઉપર તમારી કોટમાં ગોઠવણ કરૂં તો કેમ?

આશ્ચર્યથી મેં તેમના સામું તાકીને જોયું.

મકનદાસે મારા મનનો ભાવ સમજી જઈ જવાબ વાળ્યો, "અરે, એ તો મારા પોતાના લાભ માટે છે. હું તમારી સાથે ખુલ્લા દિલથી વાત કરવા માગું છું, અને જો તમને મારી વાત પસંદ પડે તો તમારી સાથે જોડાવામાં મને લેશ પણ વાંધો નથી. જુઓ, મારી પાસે થોડાક હજારની મુંડી છે, અને તેને હું કોઇ સારા ધંધામાં રોકવા માગું છું, અને મારો વિચાર એવો છે કે તે પૈસા તમારી પાછળજ વેરવા.

"પણ શા માટે?" મેં સવાલ કર્યો.

"કેમ? બીજા સટ્ટા જેવો આ પણ એક સટ્ટો. પણ આ વધારે સુરક્ષીત છે."

"પણ ત્યારે મારે બદલામાં શું કરવાનું?" મેં આતુરતાથી સવાલ કર્યો.

"તેજ હું તમને કહું છું. જુઓ, હું મારે ખર્ચે તમારે માટે કોટમાં એક સારી ઓફીસ ભાડે રાખીશ, બહુજ સુંદર ફરનીચરથી તેને શણગારીશ, યંત્રો, હથિયારો વગેરે ધંધાને અંગે જે જે જોઇએ તે લાવી આપીશ, તેમજ નોકર ચાકર વગેરે સર્વેને પગાર પણ હું મારી ગાંઠનો આપીશ. બદલામાં તમારે જે કરવાનું તે એટલુંજ કે દવાખાનાની કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં બેસી દરદીઓને તપાસવા અને જરૂરની સારામાં સારી વૈદકીય સલાહ આપવી. તમારે ગજવા ખર્ચ જોઇએ તે અને અન્ય સર્વ જરૂરીઆતો હું તમને પુરી પાડીશ. છેવટે એટલુંજ કે તમે દરરોજ જે કમાઓ તેમાંથી પોણા ભાગનો હિસ્સો તમારે મને આપી દેવો અને પા ભાગનો હિસ્સો તમારે પોતે લેવો."

"આ રીતે, મી. પ્રવીણરાય, મારે મકનદાસ સાથે સંબંધ જોડાયો. તે પછી અમારી વચ્ચે પત્ર વ્યવહાર અને ભાંજગડો ચાલી તેની લાંબી વિગત તમને કહી સંભળાવી કંટાળો આપવા માગતો નથી. પરંતુ આખરે હું દિલખુશ બીલ્ડીંગમાં લગભગ અગાઉ કહી તેવી શરતોએ રહેવા ગયો, અને વૈદકનો ધંધો પુર ભભકાથી શરૂ કર્યો. તે વખતે મી. મકનદાસ પોતે પણ મારી સાથે એક જાતના રેસીડન્ટ

પેશન્ટ તરીકે રહેવા આવ્યા. તેમનું હાર્ટ (હૃદય) નબળું હતું અને તેથી દાક્તરની ખાસ દેખરેખની તેમને જરૂર હતી. પહેલેજ દાદરે આવેલા એ સારામાં સારા ઓરડા તેમણે પોતાને માટે બેસવા અને સુવાને માટે રાખ્યા. તેની રિતભાત બહુ વિચિત્ર હતી, કોઇની સોબત તેને ગમતી નહિ, અને ઘરમાંથી કવચિતજ તે બહાર જતા. તેમની દિનચર્યા બહુજ અનિયમીત હતી, છતાં એક બાબતમાં તેા નિયમીતપણાના અવતાર રૂપ હતા. એટલે કે, દરરોજ સાંજે તે મારી પાસે આવતા, હિસાબ તપાસી મારી તે દિવસની આવકના દર રૂપૈયા દીઠ ચાર આના મને આપી બાકીનેા બાર આની ભાગ પોતાના ઓરડામાંની તીજોરીમાં સાચવીને મૂકતા. આ કામ તેઓ બરાબર નિયમીત રીતે ચોક્કસ વખતે સાંજે કરતા.

"હું હિંમતથી કહી શકું છું કે પોતે કરેલા સટ્ટા વિષે, એટલે કે મને ધંધે વળગાડી તે રીતે પોતાની મુડી ઉપર સારૂં વ્યાજ પરવડે તેવી ગોઠવણ કરવા વિષે, મી. મકનદાસને કદિ પસ્તાવાનેા અવસર આવ્યેા નથી. શરૂઆતથીજ અમને વિજય મળ્યેા. થોડાક કેસ સારા થયા એટલે મારી પહેલાંની નામનાએ દરદીઓ મારે ત્યાં ઉભરાવા લાગ્યા, અને મારૂં નામ મશહુર થઇ પડયું અને ગયાં એક બે વર્ષમાં તેા મારે લીધે મી. મકનદાસ એક ધનાઢય શેઠ બની ગયા છે.

"બસ, મી. પ્રવીણરાય, મારી પાછલી જીંદગીનેા આટલેાજ ઇતિહાસ હાલ પુરતેા છે, અને તે ઉપરથી મી. મકનદાસ સાથેનેા મારેા સંબંધ કેવા પ્રકારનેા છે, તે તમે બરાબર સમજી ગયા હશેા. તેથી હવે કયા ખાસ બનાવે મને આપની પાસે આણ્યેા છે, તેજ ટુંકામાં જણાવવાનું બાકી રહે છે.

"થેાડાંક અઠવાડીયાં અગાઉ મકનદાસ મારી પાસે ઘણીજ ઉશ્કેરાયલી સ્થિતિમાં આવ્યા. તેમણે કહ્યું કે એલ્ફીન્સ્ટન સર્કલ આગળ ચોરી થઇ છે, અને તેથી આપણા મકાનમાં બારી બારણાંને બહુ મજબુત સાંકળેા અને તાળાં આજને આજ ઉમેરવાં જોઇએ. આવા એક સાધારણ બનાવથી આટલા બધા ગભરાઇ જવાનું કારણ મને મુદ્દલ સમજાયું નહિ. પણ મી. મકનદાસે તેા બહુજ બેચેનીમાં એક આખું અઠવાડીયું ગાળ્યું, અને રાતદિવસ વારે વારે બારીમાંથી ડોકું કહાડી આમ તેમ તાકી તાકીને જોવા લાગ્યા, અને દરરેાજ રાત્રે વાળુ કરતા અગાઉ ફરવા જતા તે પણ મૂકી દીધું. તેમના આવા આવા વિચિત્ર વર્તનથી મને દેખાઇ આવ્યું કે કોઈ ચીજ અથવા કોઈ મનુષ્યથી તેઓ અત્યંત બ્હીએ છે, પરંતુ તે વિષે તેમને જ્યારે મેં એકાદ વખત પુછયું, ત્યારે તે મારી સાથે એટલા તેા તપી ગયા કે, તે વાત મારે પડતીજ મુકવી પડી. પરંતુ જેમ જેમ વખત જતેા ગયેા તેમ તેમ તેમની બ્હીક અને ગભરાટ ઓછાં થતાં મને લાગ્યાં, અને સાંજે ફરવા જવા વગેરેની તેમની જુની ટેવેા ફરીથી ચાલુ કરી, પરંતુ તેવામાં હાલમાં એક ફરી બીજો બનાવ બન્યેા જેને લીધે તેઓ તદ્દન બેહાલ બની ખાટલે પડયા છે.

"તે બનાવ આ પ્રમાણે બન્યેા. આજથી બે દિવસ ઉપર મારા ઉપર ટપાલમાં એક કાગળ આવ્યેા તે હું તમને વાંચી સંભળાવું છું. તે કાગળ ઉપર લખનારનું રહેઠાણ કે તારીખ લખેલી નથી.

"'એક જાતે ગરાસીયા અને રાજદરબારી સંબંધ ધરાવનાર રાજપુતાનાના ગૃહસ્થ ડૉકટર પી. ટી. ની વૈદકીય સલાહ લેવા ઘણા ઈંતેજાર છે. તેઓને કેટેલેપ્સીનું દરદ ઘણાં વર્ષોથી થયેલું છે, અને ડાકટર પી. ટી. તે બાબતમાં મશહુર સ્પેશીયાલીસ્ટ હોવાથી તેમને મળવા માટે આવતી કાલ સાંજના લગભગ સવા ૭ વાગે આવવા વિચાર છે. જો ડૉકટર પી. ટી. તે વખતે ઑફીસમાં હાજર રહેવાની ગોઠવણ કરશે તેા ઉપકાર થશે.'

"આ કાગળ વાંચી હું બહુ ખુશી થયો. કારણ કેટેલેપ્સીનું દરદ બહુ જવલ્લેજ જોવામાં આવે છે, અને તેથી તેવા મારી પસંદગીના વિષયનો અભ્યાસ કરવાનો લાગ પ્રાપ્ત થયેલો જોઇ હું ખુશી થતો મુકરર કરેલે વખતે મારી ઑફીસમાં રાહ જોતો બેઠો હતો, તેવામાં એક હજુરીઓ પેલા દરદીને મારા ઓરડામાં લેઇ આવ્યો.

"દરદી એક પુખ્ત વયનો, પાતળો અને ગંભીરતા ધારણ કરેલા દેખાવનો, અને બીજા સામાન્ય ગૃહસ્થ જેવો હતો, અને ગરાશીયા ભાયાતના જેવો ડોળ તો તેનામાં થોડોજ જોવામાં આવતો હતો. પરંતુ તેની સાથે આવેલા હજુરીયાના દેખાવે મારૂં ખાસ ધ્યાન ખેંચ્યું. તે એક કદાવર, જુવાન, ચકિત કરી નાંખે તેવો ખુબસુરત, ઘઉંવર્ણો પણ કડક મિજાજની મુખાકૃતિવાળો; અને સૅન્ડો કે રામમુર્તિ જેવા પ્રચંડ હાથ પગ અને વિશાળ છાતીવાળો હતો. આ માણસે દરદીને બગલમાંથી પકડયો હતો, અને ખુરસી ઉપર લાવીને તેને બેસાડતી વખત એટલી તો મમતા અને માન તેણે દરદી તરફ બતાવ્યાં કે, જેની આશા તેના દેખાવ ઉપરથી કોઈ ભાગ્યેજ રાખી શકે.

"'ડાક્ટર સાહેબ, આપની કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં દાખલ થવા માટે મને ક્ષમા કરશો;" પેલા જુવાને મારા તરફ ફરી વિચિત્ર ઉચ્ચારે કહ્યું, 'પરંતુ આ દરદી તે મારા પિતાજી છે, અને તેમની તંદુરસ્તી એ મારૂં સર્વસ્વ છે.'

"આ જુવાનની આટલી પિતૃભક્તિ જોઈ મને બહુ લાગી આવ્યું. અને મેં તેને કહ્યું કે, 'આપના પિતાજીને હું તપાસું તે વખતે તમે આ ઓરડામાંજ રહેવાનું પસંદ કરશો?'

"'અરે માફ કરો, મારા મહેરબાન,' પેલા જુવાને બહુજ ભયની લાગણીથી જવાબ વાળ્યો, 'મારાથી તે જોઇ શકાય તેમ નથી. કારણ તેમને તાણ આવે તે વખતે જો હું હાજર હોઉં તો તેથી મારા મન ઉપર એવી તો ગંભીર અસર થાય કે હું ભાગ્યેજ જીવતો રહી શકું. તે બાબતમાં મારૂં મન બહુજ પોચું છે, અને મારા પિતાજીનું દુઃખ મારાથી જોયું જતું નથી. આપની રજાથી હું વેઇટીંગ રૂમમાં બહાર બેસું છું, અને આપ મારા બાપના કેસની બારિક તપાસ કરો.'

"તેની આ માગણી મેં કબુલ રાખી, અને તે જુવાન બહાર ગયો, એટલે હું દરદી સાથે તેના દરદ સંબંધી વાત ચીતમાં પડયો, અને તે વિષે મેં બહુ વિગતવાર નોંધો લખી લીધી. દરદીના જવાબો ઉપરથી તે બહુ બુદ્ધિશાળી જણાયો નહિ, પણ તેનું કારણ મેં આ તરફની ભાષાનું તેનું અજ્ઞાન અને વ્યાધિની તેના મગજ ઉપર થએલી ખરાબ અસરોને ગણી લીધાં. પરંતુ હું લખતો હતો તેવામાં એકાએક જવાબ આપતો તે બંધ પડી ગયો, અને તેના તરફ ફરીને હું જોઉં છું તો પોતાની ખુરસી ઉપર કામઠાની પેઠે લાંબોટાટ થઇને ખેંચાઈ ગયેલો મેં તેને જોયો, તેની આંખો ફાટી ગઇ હતી અને સ્થીરપણે જાણે મારા તરફ તાકી રહી હતી. તેનું આખું અંગ અને મુખ અક્કડ અને બ્હેબાકળું હતું અને તે જોનાર કાચોપોચો માણસ તો હબકી મરે તેવી જાતનાં હતાં. મારી તો તરત ખાત્રી થઇ કે દરદીને તેના રોગનો ઉપાડ થઈ આવ્યો છે, અને તે બેભાન થઈ ગયો છે.

"પ્રથમ તો મને દયા અને ભયની લાગણી થઈ આવી, પરંતુ તરતજ આવો અસાધારણ કેસ-તપાસવાનો લાગ મળેલો જોઇ મને ઘણો સંતોષ ઉપજ્યો. મેં દરદીની નાડી અને ટેમ્પરેચર તપાસી તે નોંધી લીધાં, તેના સ્નાયુઓની જડતા અને અક્કડપણાની બારિક પરીક્ષા કરી, અને

'રિફ્લેક્સીસ' કેટલા અને કેવા છે તે તપાસ્યા. આ બાબતોમાં કાંઈ ખાસ મોટા ફેરફારો થયેલા મારા જોવામાં આવ્યા નહિ, અને તે વાત મારા આગલા અનુભવને મળતી આવી. આવા દરદીઓને નાઇટ્રેટ ઑફ એમીલ (Nitrate of amyl) સુંઘાડવાથી સારો ફાયદો થએલો મેં અગાઉ અનુભવ્યો હતો, અને તેથી તેજ દવાના ગુણની ખાત્રી કરવાનો આ બહુ સારો લાગ જણાયો. પરંતુ તે દવાની શીશી નીચેને મજલે આવેલી મારી લેબોરેટરીમાં હતી, તેથી દરદીને તેવીજ તંગ અને બેભાન અવસ્થામાં રહેવા દેઇને દવા લેવાને માટે હું નીચે દોડતો ગયો. પરંતુ દવા ખોળી કાઢતાં જરા વિલંબ થયો, બહુ તો પાંચેક મીનીટ થઈ હશે, અને તેટલામાં દવા લેઇને હું ઉપર મારી કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં પાછો આવ્યો. અને જોઉં છું તો બેહદ અચંબા ભરેલી વાત એ જણાઈ કે ઓરડો ખાલી હતો અને મારો દરદી જતો રહ્યો હતો !

"સ્વાભાવિક રીતે પ્રથમ તો હું વેઇટીંગ રૂમમાં દોડી ગયો, અને ત્યાં જોતાં જણાયું કે દરદીનો પેલો છોકરો પણ જતો રહ્યો હતો, અને હોલનું બારણું હાલું વાસેલું હતું. મારો સિપાઇ જે નીચે બેસે છે અને નવા આવતાર દરદીઓને મારી પાસે તેડી લાવે છે તે મારી નોકરીમાં નવો દાખલ થયેલો છે, અને તેનામાં ચાલાકી બહુ ઓછી છે. દરદીઓ મને મળીને પાછા જતા હોય ત્યારે તેમને નીચે સુધી વળાવવા જવા માટે હું ઘંટડી વગાડીને આ નોકરને હમેશાં બોલાવતો. આ છોકરાને પુછતાં તે કહે કે, દરદી અને તેનો દિકરો કયાં ગયા તે વિષે હું કાંઇજ જાણતો [illegible]. મી. મફતદાસ થોડી વારમાં ફરવા ગયેલા ત્યાંથી પાછા આવ્યા, પરંતુ તેમની ગેરહાજરીમાં [illegible]લા બનાવ વિષે મેં તેમને કાંઇજ કહ્યું નહિ. કારણ થોડાક વખતથી તેમની સાથે જેમ બને [illegible] થોડી વાતચીત કરવાનો મેં રિવાજ રાખ્યો છે.

"વારૂ, મેં તો એમજ માની લીધું કે હવે પેલો ગરાશીઓ અને તેના દિકરો ફરીથી મને [illegible] બતાવવા કદિ આવશે નહિ. પરંતુ જ્યારે આગલા દિવસની પેઠે તેજ વખતે અને તેજ કલાકે [illegible] બન્ને મારી કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં પાછા દાખલ થયા ત્યારે મને કેટલો બધો અચંબો થયો [illegible] તેનો તમેજ ખ્યાલ કરો.

"'તદ્દન એકાએક ગઇ કાલ તમારી પાસેથી જતા રહેવા માટે ડાક્ટરસાહેબ હું તમારી [illegible] માફી માગું છું,' મારા દરદીએ આવતાંવારજ નમ્ર અવાજે કહ્યું.

"'હું કબુલ કરૂં છું કે તમારા મને મળ્યા વગર એકાએક જતા રહેવાથી મને ઘણોજ [illegible]ચંબો લાગ્યો.' મેં જવાબ આપ્યો.

"'ખરી વાત તો એમ બની કે, જ્યારે તાણ આવ્યા પછી હું જાગ્રત થાઉં છું, ત્યારે [illegible]ગાઉ બનેલા બનાવો ઘણાખરા ભૂલી જાઉં છું. અને તેથી જ્યારે હું ગઇકાલ જાગી ઉઠયો [illegible]રે કોઈ અજાણ્યા ઓરડામાં બેઠેલો હોઉં એમ મને લાગવાથી, લાગલોજ હું બહાર રસ્તાપર [illegible]ળી પડયો, અને તે વખતે તમે મારા જોવામાં સુદ્દલ આવ્યા નહિ.'

"'અને હું પણ,' તેનો છોકરો બોલી ઉઠયો, 'મારા બાપને બહાર નિકળેલા જોઇ તેમની [illegible]છળ બહાર ચાલી નિકળ્યો. મેં ધાર્યું કે કન્સલટેશન પુરૂં થયું હશે; પણ જ્યારે અમે ઘેર [illegible]ચ્યા ત્યારેજ મારા પિતાજીનું ભાન બરાબર ઠેકાણે આવ્યું અને ત્યારેજ અમને ખરી [illegible]ના સમજાઈ.'

"મેં હસતાં હસતાં કહ્યું, 'કાંઇ હરકત નહિ, પરંતુ ખરેખર તમે મને બેહદ ગુંચવાડામાં [illegible]ખ્યો હતો. તેથી જો તમે હવે નિરાંતે બેસો તો ગઈ કાલનું બાકી રહેલું કામ આપણે આજ [illegible]રૂં કરીએ.'

"તે પછી લગભગ અડધા કલાક સુધી તેના દરદની વિગતવાર હકીકત મેં લક્ષ દઇને સાંભળી અને પછી યોગ્ય દવાઓ વાપરવાની બતાવીને મેં તે દરદીને તેના દિકરા સાથે વિદાય થતો જોયો."

"મેં આપને અગાઉજ કહ્યું છે કે, મી. મકનદાસ દરરોજ આજ વખતે સાંજે ફરવા જતા હતા. તે થોડી વાર પછી બહારથી પાછા આવ્યા અને ઉપર પોતાની ઓરડી તરફ ગયા. પરંતુ એક ક્ષણવારમાંજ મેં તેમને ધબડ ધબડ બહુ ઝડપમાં નીચે દોડી આવતા સાંભળ્યા, અને મારી કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં ભયથી તદ્દન ગાંડા બની ગયેલા એક માણસની પેઠે દાખલ થતા જોયા.

"'મારા ઓરડામાં કોણ દાખલ થયું હતું?' તેમણે બરાડો પાડી પૂછ્યું.

"'કોઈ નહિ' મેં જવાબ આપ્યો.

"'તદ્દન જુઠી વાત બોલો છો,' તેણે ઘાંટો કાઢી કહ્યું, 'જરા ઉપર આવીને આંખ ફાડી જુઓ.'

"તેના અપમાન ભરેલા શબ્દો મેં દરગુજર કર્યા, કારણ ભયને લીધે તેનું ચિત્ત ખસી ગયેલું મારા જોવામાં આવ્યું. જ્યારે તેની સાથે હું તેના ઓરડામાં ગયો ત્યારે બિછાવેલી શેત્રંજી ઉપર પડેલાં કેટલાંક પગલાં તેણે બતાવતાં મને કહ્યું:—

"'શું તમે એમ કહો છો કે આ પડેલાં પગલાં બીજા કોઈ ત્રાહિત માણસનાં નથી?'

"ખરેખર તે પગલાં તેના પોતાના પગથી કદી પણ પડી શકે તેના કરતાં ઘણાંજ વધારે મોટાં હતાં, અને વળી તાજાં પડેલાં હતાં. તેજ દિવસે બપોરે વરસાદનાં પણ થોડાં સખ્ત ઝાપટાં પડ્યાં હતાં, અને અગાઉ કહી ગયેલા દરદી અને તેના દિકરા વગર બીજાં કોઇ મનુષ્ય અમારા મકાનમાં આવ્યાં નહોતાં. તેથી મેં એમ ચોક્કસ અનુમાન કર્યું કે જ્યારે હું દરદીને તપાસવામાં રોકાયો હતો, તે વખતે તેનો દિકરો કોઇ અગમ્ય કારણસર મેડે જઇ મી. મકનદાસના ઓરડામાં દાખલ થયો હોવો જોઇએ. પણ ઓરડામાંની કોઈ પણ ચીજને તે અડક્યો અગર ઉઠાવી ગયો હોય એમ જણાતું નહોતું, છતાં તે ઘરમાં છાનોમાનો દાખલ થયો હતો તે વાતનો ચોક્કસ પુરાવો આપનારાં પગલાં તાજાં પડેલાં હતાં.

"મી. મકનદાસ તો મારા ધારણા કરતાં અતિશય વધારે આ બનાવથી ઉશ્કેરાઇ ગયા, અને પોતાની આરામ ખુરશીમાં બેસીને ખરેખર પોક મૂકી રડવા લાગ્યા. આખરે ભાગ્યા તુટ્યા શબ્દોમાં તેમણે મને તમારી સલાહ લેવા મોકલ્યો, અને તેમની તે ભલામણ મને પણ વાજબી લાગવાથી હું અત્યારે તમારી પાસે આવ્યો છું. તેથી જો કૃપા કરી તમે અત્યારેજ મારી સાથે આવો તો કદાચ તમે મી. મકનદાસના જીવને જરા શાન્તિ આપી શકશો, પરંતુ આ વિચિત્ર બનાવનું ખરૂં રહસ્ય તો તમે ખોળી કાઢી શકો એ બનવાજોગ જણાતું નથી.

"મારા મિત્ર પ્રવીણરાય ઉપરનો લાંબો એહવાલ બહુજ ધ્યાનપૂર્વક સાંભળતા બેઠા હતા, અને જેવી વાત પુરી થઇ કે એક શબ્દ પણ બોલ્યા વગર તે તરતજ ઉઠીને ઉભા થયા અને મને પણ મારી ટોપી પહેરવાને આપી, અને પોતે પણ જવાને તૈયાર થઈ ડૉકટર પી. ટી. ની પાછળ ચાલ્યા. ડૉકટરની વિક્ટોરીયાએ અમને અડધાએક કલાકમાં દિલખુશ બીલ્ડીંગ આગળ લાવી ઉભા રાખ્યા, કે તરતજ અમે કાથીયાની સાદડી જડેલી સુશોભીત સીડી ઉપર ચઢવા લાગ્યા.

"પરંતુ તેવામાંજ એક વિચિત્ર આકસ્મિક બનાવે અમને આગળ વધતા અટકાવ્યા. સીડીને મથાળે મૂકેલું લાઇટ એકદમ બુઝાવી નાંખવામાં આવ્યું અને તે રીતે થયેલા ઘોર અંધારામાં એક ખોખરો અવાજ જોરથી આવતો સંભળાયો.

"મારા હાથમાં મોટા પથરા છે, અને એક ડગલું પણ જો તમે આગળ વધ્યા તો ખચીત માનજો કે તમારાં માથાંના ચુરેચુરા થઇ જશે."

"મકનદાસ, તમારૂં આ વર્તન તો ઘણુંજ બેશરમી ભરેલું અને બેહદ જુલમી કહેવાય." ડૉક્ટર પી. ટી. એ બહુ દિલગીરી બતાવતાં કહ્યું.

"ઓહો! ત્યારે એ તો શું તમે છો કે ડૉક્ટર? પરંતુ પેલા તમારી સાથે આવેલા માણસો જેવા હોવાનો ઢોંગ કરે છે તેવાજ ખરેખર છે કે કેમ?" પેલા અંધારામાંથી આવતા અવાજે પુછ્યું.

અંધારામાં અમારી બારીક તપાસ લેવાતી હોય એમ અમને લાગ્યું, અને આખરે અવાજ આવ્યો કે, "વારૂ, વારૂ, કાંઇ હરકત નહિ. તમે સુખેથી ઉપર આવો, અને મારી સાવચેતીને લીધે તમને કંટાળો આપવો પડયો તેને માટે હું દિલગીર છું."

એમ બોલતે બોલતે તેણે દાદર ઉપરતું ગૅસ લાઇટ ફરીથી સળગાવ્યું, એટલે અમે ઉપર ઉભેલા એક વિચિત્ર દેખાવના પુરૂષને જોયો, જેનો ડોળ અને અવાજ તેના બેહદ અસ્વસ્થ ચિત્તનો સ્પષ્ટ પુરાવો આપતાં હતાં,

"સાહેબજી, મી. પ્રવીણરાય, આપના આવવાથી હું ખરેખર ઘણોજ આભારી થયો છું. આપની સલાહની મારા કરતાં બીજા કોઇને ભાગ્યેજ વધારે જરૂર કદિપણ પડી હશે. હું ધારૂં છું કે ડૉક્ટર પી. ટી. એ અમારે ત્યાં થયેલા અણધાર્યા ગૃહપ્રવેશ વિષેની બિના તમને યથાસ્થિત કહીજ હશે?"

"હા, તેમજ છે," પ્રવીણરાયે પ્રત્યુત્તર વાળતાં ઉમેર્યું "પરંતુ તમારા ઘરમાં છાનેમાને પેસી જનાર આ બે માણસો કોણ છે, અને તેઓ તમને શા માટે નુકશાન કરવા ઇચ્છા રાખે છે?"

"વારૂ, વારૂ," મી. મકનદાસ બહુ ગભરાતા અને ગુંચવાતા ગુંચવાતા બોલ્યા "તમારા સવાલોનો જવાબ આપવો ઘણો કઠણ છે. મી. પ્રવીણરાય એનો જવાબ હું તે શી રીતે આપી શકું?"

"શું તમે એમ કહેવા માગો છો કે તમે આ માણસોને બીલકુલ ઓળખતા નથી?"

"જરા મહેરબાની કરીને અંદર તો આવો." આમ કહીને તે અમને પોતાના સુવાનાં ઓરડામાં તેડી ગયો. તે ઓરડો વિશાળ અને ફરનીચરથી ભરેલો હતો.

"આ જોઇ તમે?" તેણે પોતાના પલંગના ઉશીકા આગળ મૂકેલી ત્રીજોરી તરફ બતાવતાં કહ્યું, "હું કાંઈ મોટો લખેશરી નથી, મી. પ્રવીણરાય, અને માત્ર એકજ ધંધામાં મેં મારી નાની સરખી મુડી રોકી છે, જે વાતની ડૉક્ટર પી. ટી. પણ સાક્ષી પુરશે. પરંતુ બેન્કો અને સરાફી પેઢીઓ ઉપર મને વિશ્વાસ સુદ્દલ નથી. તમને ખાનગી રીતે ખરી વાત કહું તો મારી પાસે જે કાંઈ બે પૈસાની પૂંજી છે તે સર્વ પેલી ત્રીજોરીમાં છે, અને તેથી જ્યારે અજાણ્યાં માણસો ઘર ફાડીને મારા મકાનમાં દાખલ થાય ત્યારે મારો જીવ ઉંચો થાય તે વાત તમે બરાબર સમજી શકશો."

પ્રવીણરાયે પ્રશ્નાર્થ નજરે તાકીને મકનદાસ તરફ જોયું અને આખરે કહ્યું:—

"જો તમેજ ખરી વાત મારાથી છુપાવવા માગશો તો પછી, હું દિલગીર છું કે, હું તમને કાંઇ સલાહ આપીશ નહિ."

"પણ મેં તમને બધી વાત કહી દીધી છે."

તિરસ્કાર બતાવતી મુદ્રાથી મી. પ્રવીણરાય પોતાની એડીપર અવળા ફરી ગયા અને બોલ્યા, "ગુડ નાઇટ, ડૉક્ટર પી. ટી. ત્યારે અમે રજા લેઇએ છીએ."

અને શું મને કાંઈ પણ સલાહ આપ્યા વગર તમે જાઓ છો?" નિરાશા ભરેલા અવાજે ! પુછ્યું.

"મી. મકનદાસ તમને તો મારી સલાહ એજ છે કે તમે સાચું બોલતાં શીખો."

એક મીનીટમાં તો અમે રસ્તાપર આવી ઉભા રહ્યા અને ગ્રાન્ટરોડ તરફની છેલ્લી ટ્રેન પકડીને ઘર તરફ વિદાય થયા.

સ્ટેશને ઉતરી ઘર તરફ જતાં મી. પ્રવીણરાયે કહ્યું, "ખરેખર, ડૉક્ટર શંકરપ્રસાદ, આવા એક મૂર્ખ માણસના કામમાં તમને સાથે લેઇ જવામાં મેં તમને નકામી તસ્દી આપી છે. ઉંડાણમાં આ કેસ ખચીત વિચારવા સરખો છે."

"પણ તેમાં મને તો કાંઇજ સમજણ પડતી નથી." મેં મારા મનનો ગુંચવાડો પ્રદર્શિત કરતાં કહ્યું.

"એમ કે ? જુઓ, એટલી વાત તો ચોકસજ છે કે કોઈ બે માણસો છે—કદાચ વધારે પણ હોય, પરંતુ ઓછામાં ઓછા બે માણસો તો ખરાજ—કે જેઓ કોઇ ખાસ કારણસર આ મકનદાસનો જીવ લેવા ફરે છે. હવે ડૉક્ટર પી. ટી. પાસે આવેલા દરદીનો દિકરો બની આવેલો માણસ બન્ને વિઝીટ વખતે છાનેમાને મકનદાસના ઓરડાઓમાં પેઠેલો, અને તેટલો વખત તેનો સાગ્રીત બહુ ચાલાકી ભરેલા ઢોંગથી ડૉક્ટરને વચ્ચે પડતાં અટકાવી રાખી શક્યો, એ વાતમાં મને લેશ પણ સંશય નથી."

"પણ પેલા કૅટૅલેપ્સીના વ્યાધિ વિષે તમે શું કહો છો ?"

"અરે, એ તો ચાલાકી ભરેલો ઢોંગ, ડાકટર. જો કે આ વાત પી. ટી. ડૉક્ટરને જણાવી તેને ભોંઠા પાડતાં હું અચકાયો. આ દરદ એવું છે કે તેનું અનુકરણ કરવું ઘણું સહેલું છે. જરૂર વખતે મારે પોતાને તેવા દરદનો ઢોંગ કરવાની કેટલીક વાર ફરજ પડેલી."

"અને પછી ?"

"ફક્ત દૈવી અકસ્માતને લીધેજ તે બન્ને વખત મકનદાસ ઘરમાં નહોતો. કન્સલ્ટેશનને માટે ખાસ સાંજનો વખત પસંદ કરવાનો હેતુ એજ કે તે વખતે બીજા કોઇ દરદીઓ વેઈટીંગ રૂમમાં હોય નહિ. પરંતુ બન્યું એમ કે તેમનો આજ વખત મકનદાસના ફરવા જવાનો પણ હતો. જે ઉપરથી જણાય છે કે તેઓ મકનદાસની દિનચર્યા અથવા ટાઇમ ટેબલથી બરાબર માહિતગાર નહોતા. હવે જો તેમનો ઇરાદો પૈસા મેળવવાનોજ હોત તો તેઓ તેને શોધી કાઢવાનો થોડો પણ પ્રયત્ન કર્યા વગર રહેત નહિ. તે ઉપરાંત, જ્યારે એક માણસને પોતાના જાનને જોખમ પહોંચવાનો ભય હોય ત્યારે તેની મુખાકૃતિ કેવા પ્રકારની હોય છે અને જ્યારે ફક્ત માલ મિલકતજ લુંટાઇ જવાનો ભય હોય છે, ત્યારે તેનો દેખાવ કેવો હોય છે તે સર્વ બરાબર મને ઓળખતાં આવડે છે. હવે એ વાત પણ નકીજ છે કે આવા જીવલેણ બે શત્રુઓ ઉભા કર્યા છતાં તે માણસોને મકનદાસ ઓળખતો નહોય એ વાત પણ કેવળ અસંભવીત છે. તેથી મારૂં એમ માનવું છે કે, મકનદાસ તેઓને બરાબર ઓળખે છે, પણ તે પોતેજ ફક્ત જાણે છે એવાં કેટલાક કારણોસર તેમનું નામ તે બ્હાર પાડી શકતો નથી. કદાચ એમ પણ બને કે આવતી કાલ તેને ખુલ્લા દિલથી આપણી સાથે વાત કરવા જેટલું ડહાપણ આવે."

"પણ આપણા સમક્ષ રજુ થયેલી બિનાઓ ઉપરથી એક બીજું પણ અનુમાન શું ન નિકળી શકે ?" મેં પોતે જરા જુદા પ્રકારનું સૂચન કરતાં મારા મિત્રને કહ્યું, "જો કે મારા અનુમાનમાં બેહદ અસંભવિતપણું રહેલું છે, છતાં શું એમ પણ ન બને કે પેલા ગરાશીયા દરદી અને તેના દિકરાની બધી વાત પી. ટી. ડૉક્ટરના ફળદ્રુપ મગજમાંથી ઉપજી આવી હોય, અને

ખરી રીતે પોતાનાજ કોઇ સ્વાર્થની ખાતર તે ડૉક્ટર પોતેજ છાનેમાને મકનદાસના ઓરડાઓમાં દાખલ થયા હોય ?"

મ્યુનિસિપાલીટીના ગૅસ લાઇટના અજવાળામાં હું જોઇ શક્યો કે મારા આ તર્કથી વિનોદ-યુક્ત હાસ્ય પ્રવીણરાયના મુખ ઉપર છવાઈ રહ્યું હતું.

"મારા દોસ્ત! તે વાત તો સૌથી પ્રથમજ મારા મનમાં આવી હતી. પરંતુ ડાક્ટરે કહેલી વાત ખરી હોવાના પુરાવા પાછળથી મને મળી આવ્યા. પેલા જુવાન માણસનાં પગલાં દાદર ઉપર પણ પડેલાં મેં જોયાં, અને તેથી મકનદાસના ઓરડામાં પડેલાં પગલાં જોવાની મને જરૂર રહી નહિ. હવે જ્યારે આ પગલાં 'સ્કૅરૅટો' (અથવા પહોળા પહોંચા) ના બુટનાં હતાં, અને ડૉક્ટર પી. ટી. ના બુટનો આંગળાં આગળથી અણિદાર છે, અને તે ઉપરાંત પગલાંવાળા બુટની લંબાઈ ડૉક્ટરના બુટની લંબાઇ કરતાં લગભગ સવા કે દોઢ ઈંચ વધારે હતી, ત્યારે તમારે કબુલ કરવું પડશે કે આ પગલાંવાળો શખ્સ એક ખરી જીવતી જાગતી જુદીજ વ્યક્તિ છે. પરંતુ હવે અત્યારે તો આપણે નિરાંતે આ વાતને વિસારે પાડી સુઈ જવું જોઇએ, કારણકે કાલે સવારે મી. મકનદાસ તરફના નવા સમાચાર આપણા તરફ ન આવે તો મને ખરેખર ઘણી તાજુબી લાગે."

પ્રવીણરાયની ભવિષ્યવાણી તરતજ ખરી પડી, અને તે પણ એક નાટકના આકસ્મિક ખેલની પેઠે. બીજી સવારે સાડાસાત વાગે પ્રાતઃકાળનાં કુમળાં કિરણો અમારા ઓરડામાં દાખલ થતાં હતાં તે વખતે જાગીને જોઉં છું તો પ્રવીણરાયને મારી પાસે બહાર જવાનાં કપડાં પહેરી તૈયાર થઈ ઉભેલા મેં જોયા.

"આપણે માટે નીચે એક વિક્ટોરીયા આવીને ઉભી છે, મી. શંકરપ્રસાદ," તેણે મને સંબોધીને કહ્યું.

"કેમ ? શો બનાવ બન્યો છે ?"

"એ તો પેલો મકનદાસનો મામલો સ્તો."

"એમ કે ? શા સમાચાર છે ?"

'કરૂણારસિક છતાં ગુંચવાડા ભરેલા,' એવો જવાબ આપતાં મારા મિત્રે એક કાગળની ચબરકી મને બતાવી અને કહ્યું, 'જુઓ તો ખરા, એક નાની સરખી નોટમાંથી ફાડેલા કાગળ ઉપર પેનસીલથી બહુ ગભરાટમાં લખેલા ડૉક્ટરના આ શબ્દોઃ—'

"**પ્રભુની ખાતર, કૃપા કરી એકદમ આવો.—પી. પી. ટી.**"

"ચાલો ભાઈ, કારણ કામ બહુ અગત્યનું જણાય છે." મારા મિત્રે છેવટે કહ્યું.

મારતે ઘોડે અમે લગભગ વીસપચીસ મીનીટમાં ધારેલે સ્થળે જઈ પહોંચ્યા. તરતજ ડાક્ટર પી. ટી. ભય અને ગભરાટથી આકુળવ્યાકુળ થયેલે ચહેરે અમને સામે તેડવા આવ્યા.

"બાપલીઆ, આવો અજબ મામલો !" તે લમણે હાથ મૂકી બોલ્યા.

"કેમ શું બન્યું ?"

"મકનદાસે આપઘાત કર્યો છે !"

પોતાના માન્યામાં તે વાત ન આવતી હોય તેવો ભાવ મારા મિત્રે વગર શબ્દે દર્શાવ્યો.

"કેમ માન્યામાં નથી આવતું ? હું ખરેખરૂં કહું છું કે મી. મકનદાસે ફાંસો ખાઇ રાત્રે આપઘાત કર્યો છે !"

અમે મકાનમાં દાખલ થયા, અને ડૉક્ટર અમારી આગળ પોતાની વેઇટીંગ રૂમમાં ગયા,

અને ત્યાં જતાં બોલ્યા કે "હું શું કરૂં છું તેનુંએ મને ભાન નથી. મારૂં મન બહુજ ચગડોળે ચઢી ગયું છે. પોલીસ અમલદારો પણ ક્યારનાએ ઉપર આવી ગયા છે."

"તમને આ ભયંકર બનાવની ક્યારે ખબર પડી?"

"મકનદાસને દરરોજ સવારે ચ્હા પીવાની ટેવ હતી અને તેથી રિવાજ મુજબ આજે સવારે સાત વાગે જ્યારે નોકર ચ્હા લેઇને અંદર ગયો ત્યારે ઓરડાની મધ્યમાં આ બેનસીબ મકદાસને ફાંસો ખાઇ લટકતો તેણે જોયો. એમ જણાય છે કે, જે આંકડા એટલે હૂક ઉપરથી મોટો ભારે લૅમ્પ હમેશાં લટકતો રહેતો હતો તેજ આંકડે એક દોરડું બાંધીને તેનો ફાંસો પોતાના ગળામાં ઘાલી આપણને ગઇકાલ તેણે બતાવી હતી તેજ ત્રીજોરી ઉપરથી તેણે કૂદકો માર્યો હશે."

ક્ષણભર પ્રવીણરાય ઉંડા વિચારમાં ગરકાવ થઇ ઉભા રહ્યા.

"તમારી રજા હોય તો," આખરે તે બોલ્યા, "ઉપર જઇને હું જાતે બધી વાતની તપાસ કરૂં." એમ કહી અમે બન્ને ઉપર જવા લાગ્યા અને પી. ટી. ડૉક્ટર અમારી પાછળ પાછળ આવ્યા.

મકનદાસના સુવાના ઓરડામાં બહુ ભયંકર દેખાવ અમારી નજરે પડયો. તેની ભયંકરતાનું કાળુ ચિત્ર વાંચનારના મગજ ઉપર આલેખવામાં કાંઇ લાભ નહિ હોવાથી તે વાત પડતી મૂકી એટલુંજ કહું છું કે તે લટકતા મડદાની નજીક એક ચાલાક જણાતો પોલીસ અમલદાર ઉભો ઉભો પોતાની પૉકેટ બુકમાં કેટલીક બાબતો નોંધી લેતો હતો.

"આહ, મી. પ્રવીણરાય, તમે આવી પહોંચ્યા તે ઠીક થયું," મારા મિત્રને દાખલ થતો જોઇ પોલીસ અમલદાર બોલ્યા.

"ગુડ મૉર્નિંગ, મી. લૅનર," પ્રવીણરાયે જવાબમાં કહ્યું, "મારી ખાત્રી છે કે તમે મને એક ઘુસણીઓ તો નહિજ ગણી કહાડો. આ છેલ્લો બનાવ બનતા પૂર્વે જે જે બિનાઓ બની છે, તે તો તમારા સાંભળવામાં આવી છે ને?

"હા, મેં થોડું ઘણું સાંભળ્યું છે."

"તે ઉપરથી તમે કાંઈ નિર્ણય ઉપર આવ્યા છો?"

"મારી નજર પહોંચે છે ત્યાં સુધી તો મને એમજ સમજાય છે કે અતિશય ભયને લીધે તેનું મગજ ખસી જવાથી તેણે આપઘાત કર્યો છે. જુઓ, આ પથારીમાં તે લાંબી મુદત સુધી સુતેલો જણાય છે. પીંછાંની આ પોચી તળાઇમાં તેના શરીરનો આકાર ખાડારૂપે પડેલો આ સ્પષ્ટ દેખાય છે. તમને વળી ખબર હશે કે સવારના પાંચ વાગે આપઘાતના વધારેમાં વધારે કેસો બને છે. અને મકનદાસે પણ લગભગ તેજ વખતે આપઘાત કરેલો હોવો જોઇએ. આ ઘણો ગંભીર અને નાજુક બનાવ છે."

"મરનારના સ્નાયુઓની તંગ હાલત તપાસતાં હું કહી શકું છું કે મોત નિપજ્યાને આશરે ત્રણેક કલાક થયા છે." મેં મારો વૈદકીય અભિપ્રાય પ્રકટ કરતાં જણાવ્યું.

"પણ ઓરડામાંથી કોઇ ખાસ ચીજ મળી આવી છે?" પ્રવીણરાયે પ્રશ્ન કર્યો.

"ના, કોઇ જાણવા જેવી ચીજ મળી આવી નથી, છતાં એક સ્ક્રુ ડ્રાઇવર, અને થોડાક સ્ક્રુ હાથ ધોવાના સ્ટૅન્ડ (Wash stand) ઉપરથી મળી આવ્યા છે. મરનારે રાત્રે ખૂબ બીડીઓ ફુંકેલી લાગે છે. બળેલી સીગારેાના ચાર છેડેના કટકા મારા હાથમાં આવ્યા છે તે પણ આ રહ્યા."

"હું! પણ તેનું સીગાર હૉલ્ડર તમારા હાથમાં આવ્યું છે?

"ના, મારા જોવામાં તે અહિ આવ્યું નથી.

"ત્યારે, તેની સીગાર કેસ ?"

"હા, તે તો તેના કોટના ખીસ્સામાં હતી."

પ્રવીણરાયે તે દાબડી ઉઘાડીને અંદર રહેલી એકજ સીગારને સુંઘી જોઇ કહ્યું;

"આ તો 'હાવાના' સિગાર જણાય છે અને આ બળેલી સિગારોના કટકા 'બહાદુર' ની જાતના છે." તે પછી બળેલી સિગારોના કટકા હાથમાં લેઇને પ્રવીણરાયે તેને પોતાના પૉકેટ લેન્સ (સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર) વડે બારીકાઇથી તપાસ્યા.

"આમાંની બે સિગાર, હોલ્ડર ઘાલીને પીવામાં આવી હતી. અને બાકીની બે હોલ્ડર વગર વાપરવામાં આવેલી જણાય છે." પ્રવીણરાયે ખુલાસો કરતાં કહ્યું, "બેના છેડા જરા બુઠા ચપ્પુ વડે કાપેલા છે, બેના છેડા બહુ મજબુત સારા દાંત વડે કપાયલા છે. મી. લૅનર, આ કાંઇ આપઘાતનો કેસ નથી. આતો કાબેલ રીતે ગોઠવેલ નિર્દય ખૂનનો કેસ છે.

"તદ્દન અસંભવિત !" ઇન્સ્પેક્ટરે કહ્યું.

"કેમ શાથી ?"

"કારણ એજ કે, જો બીજા કોઇનો આ માણસનો જીવ લેવાનો ઈરાદો હોત તો પછી તેને આવી અગવડ ભરેલી રીતે ફાંસો ઘાલી શા માટે મારે ? કારણ કોઇ જાણે નહિ તેવી રીતે એકદમ તેનો જીવ લેવાના બીજા ઘણાએ રસ્તા છે, છતાં તેનો ઉપયોગ તેઓ કેમ ન કરે ?"

"તે હવે શોધી કાઢવાનું છે."

"ત્યારે ખૂનીઓ ઘરમાં શી રીતે દાખલ થઇ શક્યા હશે ?

"કેમ, વળી આગલે બારણેથી."

"સવારમાં તો તે બારણું અંદરથી બરાબર બંધ કરેલું જોવામાં આવ્યું હતું."

"ત્યારે તેનો અર્થ એટલોજ કે ખૂનીઓના ચાલ્યા ગયા પછી તે બારણું બંધ કરવામાં આવ્યું હતું.

"એ તમે શી રીતે જાણ્યું ?"

"તેઓ પાછળ મૂકતા ગયેલ નિશાનીઓ ઉપરથી. જરા એકાદ મીનિટ મને તપાસ કરવા દો તો હું તમને વધુ વિગત પુરી પાડી શકીશ." એમ કહીને પ્રવીણરાય ઓરડાના બારણા પાસે ગયા, અને તે બારણાની કળ ઉઘાડી તથા વાસી જોઇને પોતાની ખાસ પદ્ધતિ પ્રમાણે તેને તપાસી જોઇ. પછી તે કળની કુંચી જે અંદરની બાજુ એ માંહ્યલીજ બેસેલી હતી તે કાઢી તેને પણ તપાસી. બિછાનું શેત્રંજી, ખુરશીઓ, મેન્ટલપીસ, મરનારનું મડદું, અને ફાંસો નાખેલું દોરડું વગેરે સર્વે એક પછી એક બારિકરીતે તપાસવામાં આવ્યાં. તે થઇ રહ્યા પછી પ્રવીણરાયે સંતોષ બતાવ્યો, અને મારી તથા પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટરની મદદથી દોરડું કાપીને લટકતુ મડદું નીચે ઉતારી માનપૂર્વક તેને જમીનપર સુવાડી તેનાપર શ્વેત ચાદર ઓરાઢી.

"આ દોરડા વિષે તમે શું ધારો છો ?" પ્રવીણરાયે પ્રશ્ન કર્યો.

"આમાંથી જરૂર પુરતો કટકો કાપીને ઉપયોગમાં લીધેલો જણાય છે," પી. ટી. ડૉક્ટરે ખુલાસો કરતાં કહ્યું. "મરનાર આગથી બહુજ બીહા કરતો હતો. તેવી બીક રાખવાનું કાંઈ ખાસ કારણ નહોતું. પણ તેનું મગજ કેટલાક પ્રમાણમાં ખસેલું હતું. તેથી મકાનને અને નીસરણીઓને જો કદાચ આગ લાગે તો બારીઓએથી સહિસલામત ઉતરીને નાશી જવાય તેવા ઇરાદાથી મજબૂત દોરડાનું આ લાંબુ ગુંછળું તે હમેશાં પોતાના પલંગ નીચે રાખતો.

"ઠીક ત્યારે ખૂનીઓને દોરડું લાવવાની તેટલી મહેનત ઓછી પડી," ખુલાસો કરતાં

પ્રવીણરાય બોલ્યા. "હા. ખરી બનેલી હકીકત હવે બહુજ સ્પષ્ટ થઇ છે, અને જો આજ સાંજ સુધીમાં આવા બનાવો કેમ બન્યા તેનાં કારણો પણ હું તમને ચોક્કસ ન લાવી આપી શકું તો મને ઘણો અચંબો લાગશે. હાલ તો મરનાર મી. મકનદાસની આ છબી હું મારી સાથે લેતો જાઉં છું, કે જેથી મારી તપાસમાં તે મને ઉપયોગી થઇ પડે."

"પણ અમને તો તમે કાંઇ સમજણ પાડતા નથી?" પી. ટી. ડૉક્ટરે સવાલ કર્યો.

"ઓહો! આ બનાવો તો એક પછી એક શી રીતે બન્યા તે વિષે તો હવે કાંઇજ શંકા રહી નથી," પ્રવીણરાય બોલ્યા. "આ ખૂની કામમાં ત્રણ જણ સામિલ હતાઃ એક જુવાન માણસ, બીજો જરા ઘરડો માણસ, અને એક ત્રીજો જેના વિષે મને હજુ પુરતું ઓળખાણ પડયું નથી. આમાંના પહેલા બે વિષે તો કહેવાની ભાગ્યેજ જરૂર રહે છે કે, તેઓ ડૉક્ટર પી. ટી. પાસે ગરાશીયા દરદી અને તેના દિકરા તરિકે આવ્યા હતા તેજ છે, તેથી તેમનું તો પુરેપુરૂં વર્ણન આપણે આપી શકીએ. ઘરની અંદર રહેતા તેમના એક સાથીતે તેઓને છાનેમાને ઘર ઉઘાડી અંદર દાખલ કર્યા. ઇન્સ્પેક્ટર, આપને સલાહરૂપે એક શબ્દ આપતાં હું કહું છું કે આ ડૉક્ટર પી. ટી. ની નોકરીમાં થોડા વખતથી રહેવા આવેલ નોકરને એકદમ કબજે કરો.

"અરેરે, એ વાંદર તો ક્યારનું એ ખોળ્યું જડતું નથી," ડૉક્ટર બોલ્યા; "મારો રસોઇઓ અને નોકર તેને ક્યારનાએ શોધ્યા કરે છે."

નાપસંદગી અને ભય પ્રદર્શિત કરવા પ્રવીણરાયે ખભા ચઢાવ્યા અને કહ્યુંઃ

"આ અજબ ખેલમાં તેણે કાંઇ જેવો તેવો ભાગ ભજવ્યો નથી. ત્રણે જણ દાદરપર અવાજ ન થાય તેવી રીતે પાનીઓ ઉંચી રાખીને ચઢયા; તેમાં પેલો ઘરડો માણસ સૌથી આગળ હતો, તેની પાછળ પેલો દિકરો બનીને આવ્યો હતો તે જુવાન માણસ, અને ત્રીજો માણસ જેને હજુ હું બરાબર ઓળખી શકતો નથી તે સૌથી પાછળ ચાલતો હતો."

"અરે વાહરે મી. પ્રવીણરાય!" મેં આશ્ચર્ય ચકીત થતાં ઉદ્દગાર કાઢયા.

"કેમ એમાં શો શક છે? દાદરનાં પગથીઆં ઉપર તેમનાં પગલાં એકના ઉપર બીજાનાં નિયમીત રીતે પડેલાં એક કરતાં વધારે સ્થળે મારા સૂક્ષ્મ દર્શક કાચથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઈ આવે છે. વળી ઠીક થયું કે ગઇ રાત્રે આપણે અહિં આવ્યા હતા, અને તેથી કયાં પગલાં કોનાં છે તે જાણવાનો મને લાગ મળ્યો હતો. પેલા ત્રણે જણ પછી મકનદાસના ઓરડા આગળ ગયા, જેનાં બારણાંની કળ વાસેલી હતી; તેથી એક તાર વડે તેઓએ તેને ફેરવીને ઉઘાડી. લેન્સની મદદ વગર પણ તમે આ આંતરા (Ward અથવા બીજી કુંચી તાળામાં ન બેસે માટે રાખેલી ડેસ અથવા આંતરો) ઉપર થયેલા લીસોટા થયેલા છે, તેથી તે પર ત્યાં જોર લગાડવામાં આવ્યું હતું તેની ખાત્રી કરી શકશો.

"આ રીતે ઓરડામાં દાખલ થયા પછી પહેલું કામતો તેમણે મકનદાસને મોઢે ડુચો મારવાનું કરેલું હોવું જોઇએ. કાંતો તે વખતે મકનદાસ ઉંઘતા હશે, અગરતો ભયથી તે એટલો તો બેહોશ બની ગયો હશે કે તેનાથી બુમ સરખી પડાઈ નહિ હોય. વળી આ દિવાલો પણ જાડી છે, અને તેથી ધારો કે એકાદ ચીસ પાડવાનો તેને લાગ મળ્યો હોય તોપણ તે બહારનાં માણસોના સાંભળવામાં આવે નહિ.

"મકનદાસને આ રીતે જકડયા પછી, મને સ્પષ્ટ દેખાય છે કે, ખૂનીઓએ તે સ્થળે લાંબો વખત કોઈ બાબત વિષે પંચાત ચલાવી હતી. ઘણું કરીને મારી નાંખવાની સારામાં સારી

રીત કયી તે વિષે તેઓ વિચારમાં પડયા હશે. આ નિરાકરણ કરવામાં તેમણે કેટલોક સમય ગાળ્યો હશે, કારણ આ સિગારો તેમણે તેજ વખતે પીધી હશે.

પેલો ઘરડો માણસ પણે પડેલી સરખટની ખુરસી પર બેઠો હતો, અને તેણેજ સિગાર હોલ્ડર વાપર્યું હતું. જુવાન માણસ પેલી તરફ બેઠો હતો, અને સીગાર પીતે પીતે તેને વળગેલી રાખ તેણે પેલા કબાટને લગાડીને ખંખેર્યા કરી હતી. અને ત્રીજો શખ્સ ઓરડામાં આમતેમ ફર્યા કરતો હતો. આ બધો વખત મકનદાસ પથારીમાં સીધો બેઠો હતો, એમ મને લાગે છે, પરંતુ તે બાબતની પુરેપુરી ખાત્રી થાય તેવી નિશાનીઓ હજુ મને મળી આવી નથી.

"વારુ, પછી તેમની પંચાતને અંતે તેઓએ મકનદાસને ફાંસો નાંખી લટકાવ્યો. બધી વાતની અગાઉથી ગોઠવણ કરી રાખેલી જણાય છે, કારણકે મળી આવેલા સ્ક્રુ અને સ્ક્રુડ્રાઈવર ઉપરથી હું અનુમાન કરી શકું છું કે, તેઓ પોતાની સાથેજ કોઈ જાતનો બ્લૉક અથવા પુલી (છતની સાથે સ્ક્રુથી જડી શકાય તેવી મજબુત ગરગડી) ફાંસી તરીકે વાપરવા માટે લાવ્યા હશે. પરંતુ ઓરડીમાં આવ્યા પછી જ્યાંથી લૅમ્પ લટકાવ્યો હતો, તે મજબૂત હૂક (આંકડો) નજરે પડવાથી સાથે આણેલો પુલી બ્લૉક ચોઢવાની પંચાત તેમણે પડતી મૂકી. મકનદાસને મારી નાંખ્યા પછી, તેઓ જતા રહ્યા, અને તેમના આગલે બારણેથી ગયા પછી તેમના ઘરમાં રહેતા સાગરીતે બારણાં પાછાં બરાબર બંધ કરી દીધાં."

રાત્રિએ બનેલા ભયંકર બનાવનો આવો આબેહુબ અહેવાલ અમે સર્વેએ અતિ આતુરતા અને ધ્યાનથી સાંભળ્યો. પૂર્વે ઘણીવાર શ્રીયુત પ્રવીણરાયની અતિ સૂક્ષ્મ અવલોકન શક્તિ અને તે ઉપરથી અચૂક અનુમાન ઉપર આવવાની તેમની અગાધ બુદ્ધિનો અમને અનુભવ થયેલો હતો. તેથી તેમણે જે જે વિગતો અમને પુરી પાડી તે ખરી માની લેવામાં અમને કાંઇ વાંધા સરખું જણાયું નહિ. અને જો કે પોતે જુદા જુદા નિર્ણયો અને અનુમાનો ઉપર કયી કયી નિશાનીઓ અને પુરાવાને આધારે આવ્યા તેની કેટલીક કેટલીક સૂચનાઓ તેમણે અમને આપી હતી, છતાં તેમના તર્કનો તંતુ (Thread of reasoning) એવો તો સૂક્ષ્મ અને અટપટો હતો કે તેની આંટીઘુંટીઓ અમારા હાથમાં બરાબર આવી નહિ. પી. ટી. ડૉકટરના નાસી ગયેલા નોકરની શોધ કરવા પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર તરતજ ચાલી નિકળ્યા, અને પ્રવીણરાય તથા હું સવારનો નાસ્તો લેવા અમારે મકાને પાછા ફર્યા.

"હું બપોરના ત્રણ વાગે પાછો આવીશ." અમે નાસ્તો જમી રહ્યા તે પછી બહાર જતી વખતે પ્રવીણરાયે મને જણાવ્યું. "પોલીસ ઇન્સ્પેકટર અને પી. ટી. ડૉકટર બન્ને મને તે વખતે [મ]ળવા આવશે. અને તે અરસામાં આ કેસ સંબંધી જે કાંઈ જુજ બાબતો બરાબર સમજાવવી [બા]કી રહી છે તે બરાબર ચોખ્ખી કરવાને હું શક્તિવાન થઈશ એમ હું આશા રાખું છું."

ગોઠવણ પ્રમાણે ઇન્સ્પેકટર અને ડૉકટર બરાબર વખતે અમારે ત્યાં આવ્યા. પરંતુ મારા [મિ]ત્ર પ્રવીણરાય તો પોણાચાર વાગે ઘેર આવી શક્યા. પરંતુ ઘરમાં દાખલ થતી વખતની તેમની મુદ્રા ઉપરથી હું જોઇ શક્યો કે પોતાની ધારણામાં તેમને વિજય મળ્યો છે.

"કેમ ઇન્સ્પેકટર સાહેબ, કાંઈ નવા સમાચાર?"

"અમે ડૉકટરના નાસી ગયેલા નોકરને પકડી આણ્યો છે.

"શાબાશ, ઠીક કરી! અને બાકીના ગુન્હેગારોને મ્હેં પકડયા છે."

"શું તેઓ તમારા હાથમાં આવ્યા!?" અમે ત્રણે જણ સાથે લાગા બોલી ઉઠયા.

"હા, એના જેવુંજ. એટલે કે તેઓ ખરી રીતે કોણ અને ક્યાંના રહેનાર, અને તેમનો પરસ્પરનો સંબંધ કેવા પ્રકારનો તે સર્વે મેં ચોક્કસ શોધી કાઢ્યું છે. પોલીસ હેડકવાર્ટર્સના અમલદારો હું ધારતો હતો તેમ, આ મકનદાસને બરાબર ઓળખે છે, અને તેજ પ્રમાણે તેના ખુન કરનારાઓનાં મૂળ ખરાં નામ પણ ત્યાંથીજ મળી આવ્યાં છે. તે નામ હીમ્મત, ગુલાબસિંહ અને કાનજી છે.

"ઓહો! એ તો પેલા ઝવેરીને ત્યાં થોડા વર્ષ ઉપર ગંજાવર ચોરી કરનારી ટોળીમાંના શખ્સો!" ઈન્સ્પેક્ટર પાછલી વાત સંભારી બોલ્યા.

"હા, તેજ" પ્રવીણરાયે જવાબ આપ્યો.

"ત્યારે તો આપણા મકનદાસનું મૂળ ખરૂં નામ મરઘાભાઇ હોવું જોઇએ ?"

"બરોબર છે." પ્રવીણરાયે પ્રત્યુત્તર આપતાં ટુંકામાં પતાવ્યું.

"ઠીક. ત્યારે તો બધી વાત હવે પાણી જેવી પારદર્શક બની ગઇ છે."

પરંતુ પ્રવીણરાય અને ઇન્સ્પેક્ટર વચ્ચેની આ પ્રમાણેની વાતચીત વખતે અમે તો બાહુક જેવા વાતનું પગ માથું સમજ્યા કે જાણ્યા વગર એક બીજા સામું જોવા લાગ્યા. અમારો આવો ગુંચવાડો કળી જઇને પ્રવીણરાયે નીચે પ્રમાણે ખુલાસો કર્યો:—

"તમને યાદ હશે કે થોડાંક વર્ષની વાત ઉપર આપણા શહેરના એક જાણીતા ઝવેરીને ત્યાં ભારે ચોરી થઇ હતી. એ કામમાં પાંચ શખ્સો શામેલ હતા, એટલે કે, આપણા નામધારી મકનદાસ તેમના ત્રણ ખૂનીઓ અને પાંચમો એક મહોબતસિંગ. ઝવેરીના ચોકીયાત શમશેરખાંને ઠાર કરી હરામખોરો લગભગ બે લાખની મતા લઇ પલાયન કરી ગયા હતા. આ વાત ઈ. સ. ૧૮૭૫ માં બની હતી. પાછળથી તે પાંચે શખ્સોને પોલીસે પકડ્યા હતા, પરંતુ તેમની સામેનો પુરાવો જોઇએ તેવો મજબુત નહોતો. તેવામાં તે પાંચેમાંથી લુચ્ચામાં લુચ્ચો જે આ મકનદાસ ઉર્ફે મરઘાભાઇ તે સરકાર તરફનો સાક્ષી બન્યો, અને તેની સાક્ષીના મજબુત પુરાવા ઉપર આધાર રાખી મહોબતસિંગને ફાંસીએ ચઢાવવામાં આવ્યો. અને બાકીના ત્રણમાંથી દરેકને પંદર પંદર વર્ષની કેદની સજા થઈ. પરંતુ કેદખાનામાં તેમની વર્તણુંક સારી જોવામાં આવવાથી અને બીજાં પણ કેટલાંક કારણો ધ્યાનમાં લેઇ સરકારે તેમનાપર રહેમીયત બતાવી તેમને થોડાંકજ વખતની વાત ઉપર કેદની મુદત પુરી થતાં અગાઉ છુટા કર્યા. પરંતુ બહાર નિકળ્યા પછી તરતજ તેઓ પોતાને ફસાવીને સરકારના સાક્ષી બનનાર આ મકનદાસ ઉર્ફે મરઘાભાઇની શોધ કરવા લાગ્યા. બે દિવસ લાગલાગટ તેઓએ તેનું કાટલું કાઢવાની પેરવી કરી, પરંતુ તેઓ તેમાં નિષ્ફળ નિવડ્યા; પરંતુ આખરે ગઇ રાતના ત્રીજી વખતના પ્રયત્નમાં ફાવ્યા. કેમ ડૉક્ટર પી. ટી. હવે કાંઇ ખુલાસો કરવો બાકી રહી જાય છે ?"

"હું ધારૂં છું કે, આ ગુંચવાડા ભરેલા ગુન્હાની ગુંચ સફળતાથી ઉકેલવામાં મી. પ્રવીણરાય, તમે ઘણીજ પ્રવીણતા પ્રદર્શીત કરી છે" ડૉક્ટર પી. ટી. એ પ્રશંસાયુક્ત સંતોષના શબ્દો ઉચ્ચારતાં કહ્યું. "ખરેખર હવે મને સમજાય છે કે જે દિવસે તેણે આ કેદીઓના છુટા થયાની વાત ન્યુસપેપરમાં વાંચી તેજ દિવસે તેને ઘણોજ ગભરાટ થયો હતો."

"બરાબર છે. પોતાના આ ભય અને ગભરાટના ખરા કારણને છુપાવવા અને તમારા વિચારને અવળી દિશામાં વાળવા ખાતરજ તેણે તે દિવસે પાડોશમાં થયેલી ચોરીના બ્હાનાને આગળ કર્યું હતું."

"પરંતુ ખરેખરી વાત તમને કહેતાં વાંધો શો હતો ?"

"કેમ નહિ, મારા મહેરબાન? પોતાના શત્રુઓના બેહદ વૈર લેવાના સ્વભાવની પોતાને પુરતી ખાત્રી હોવાથી, જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી પોતાનું ખરૂં નામ અને પાછલો હેવાલ કોઇપણ માણસ જાણે નહિ તેમાંજ તે સલામતી જોતો હતો, કારણ તે જો કોઇ જાણી જાય તો, પોતાને શોધી કાહાડતાં શત્રુઓને વાર લાગે નહિ. વળી પોતાનાં પાછલાં કર્મ એવાં કાળાં હતાં કે તે બીજાના આગળ જણાવતાં તેને ઘણીજ શરમ આવે એ સ્વાભાવિક છે. તેની પાછલી જીંદગી ગમે તેવી ખરાબ હતી, તોપણ આખરે તે નામદાર બ્રીટીશ સરકારના ન્યાયી અમલ અને કાયદાના છત્ર તળે રહેતો હતો, અને તેથી જો કે આ કેસમાં તે છત્ર તેના જાનનો બચાવ કરવા મરનારના કમનસીબે પુરતુ સમર્થ નિવડયું નથી તોપણ, ઇન્સ્પેકટર સાહેબ, મને પુરતો ભરોસો છે કે, તમો નામદાર સરકારની ન્યાયી તરવાર ગુન્હેગારોના પર વેર વાળવાને માટે હમેશાં ખુલ્લી રહે તેવી બરાબર તજવીજ કરશો."



કુદરતી નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.



(અનુસંધાન ગત વર્ષના અંક ૧૦ પૃ. ૩૯૩)

પ્રકાશ અને હવા.

પરમાત્માએ માણસને નગ્ન પેદા કર્યો છે, અને પ્રારંભમાં દીર્ઘ કાળ સુધી તેને નગ્નાવસ્થામાં રહેવું પડયું છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે આદિ કાળમાં સ્ત્રી પુરૂષ બન્ને નગ્ન હતાં અને કુદરતની ઇચ્છા એવી છે કે તેણે હમેશાં જેમ બને તેમ શરીરે ખુલ્લાં રહેવું જોઇએ. આ કુદરતની રચનામાં કોઇ પણ કોઇ ફેરફાર કરી શકશે નહિ.

નગ્નાવસ્થા સ્વાભાવિક છે, અને તેથી કરી યથાસ્થિત છે.

વસ્ત્ર પહેરી ચામડીને અંધકારમાં રાખવાથી થતાં નુકશાનો.

દરેક માણસ જાણે છે કે હવા અને પ્રકાશમાં રહેતા જીવો, છોડવા તેમજ પ્રાણીઓ, અંધારી જગ્યામાં ગળતા જાય છે ને વધારે ને વધારે નિસ્તેજ થાય છે. જો તેમને પુનઃ પ્રકાશમાં લાવવામાં આવે છે તો તેઓ પાછા જાગૃત થઈ સતેજ થાય છે. જાણે મનુષ્યને તેપરથી ધડોજ આપવાનો ન હોય તેમ છોડવા પણ પોતાનો સ્વાભાવિક વર્ણ પ્રકાશમાં જલદી મેળવે છે. જાનવરોની બાબતમાં આપણે સ્પષ્ટ જોઈ શકીયે છીયે કે પ્રકાશમાં તેઓ ચંચળ બની આનંદથી આમ તેમ કુદે છે, અને દોડે છે.

સુધરેલો મનુષ્ય વસ્ત્ર પહેરીને પોતાના શરીરનો ઘણો ખરો ભાગ અંધકારમાં રાખે છે. જો તે ખાસ કરીને અરણ્યમાં ખુલ્લી જગ્યામાં પોતાનાં વસ્ત્રો ફેંકી દઇ-નગ્ન થાય તો તેને તરત શરીરમાં નવીન જીવનશક્તિ ને ચૈતન્યનો પ્રવેશ થયેલો જણાશે, તત્કાળ શરીરના સર્વે અવયવો સશક્ત થઈ પોતાનાં કાર્ય ઉત્સાહથી કરવા માંડશે. પચન શક્તિ જાગૃત થશે અને તેના લગભગ નિર્જીવ ને નિરુત્સાહી સર્વ શરીરમાં પરમ હર્ષદ સુખની લાગણી પ્રસરી જશે.

નગ્ન જાનવર કરતાં વસ્ત્ર પેહેરેલ પુરૂષને અંધકારમાં રહેવાથી વિશેષ નુકશાન થાય છે, કારણ કે જાનવરની ચામડીને કપડાંથી ઢાંકેલી નહિ હોવાથી અંધારામાં પણ હવા મળી શકે છે;

ફક્ત પ્રકાશજ મળતો નથી. પરંતુ માણસો કપડાંથી પોતાની ચામડી ઢાંકી દેતાં હોવાથી અંધારી જગ્યામાં તેમની ચામડીને હવા તેમજ પ્રકાશ બંન્ને મળતાં નથી. જ્યારે પશુઓને અંધારી જગ્યામાં પુરવામાં આવે છે ત્યારે તેમનાં શરીર નગ્ન હોવાથી ત્વચા પોતાનું વિજાતીય દ્રવ્યોને અંદરથી બાહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું કાર્ય યથાસ્થિત કરે જતી હોય છે, તેમજ વ્યાધિ વખતે અવશ્ય ઉત્પન્ન થતી ગરમી પણ બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયા ચાલુ હોય છે, અને નગ્ન ત્વચા બહારના શીતવાયુનું શોષણ કરી શરીર પોષી શકે છે. વસ્ત્રથી ઢંકાયેલી ચામડીવાળા મનુષ્યમાં આમ બની શકતું નથી કારણ કે ચામડી પર વસ્ત્ર હોવાથી તેની ત્વચાએ ફેંકી દીધેલાં દુષ્ટ દ્રવ્યો તેમજ વાપરેલ વાયુને પાછા બહાર જવા માર્ગ નાહ હોવાથી તેઓ શરીરમાં અંશતઃ ચુશાઇ પ્રવેશ થવા પામે છે, અને રોગનું કારણ થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ સ્વચ્છ શીતળ પ્રાણ વાયુ તેની ચામડીના સંબંધમાં આવતો ન હોવાથી શરીરની રોગ વખતે વધેલી ગરમી ઓછી થતી નથી તેમજ શરીરને પ્રાણ વાયુનો જોઇએ તેટલો લાભ મળતો નથી.

થોડા સમય માટે પણ ખુલ્લી બારણા બારી વાળી ઓરડીમાં, અને તો અરણ્યમાં ખુલ્લી જગ્યામાં, નગ્ન રહેવાથી આશ્ચર્યકારક કાર્યસિદ્ધિ ને લાભ થયેલ છે. અને તે બીજા હરકોઈ સાધન કરતાં વિશેષ બળદાયક છે.

જે શરીર વસ્ત્રથી વિમુખ થયેલું હોય છે, જેને દુષ્ટ વાપરેલ વાયુનું ત્વચા દ્વારા શોષણ કરવું પડતું નથી, અને જેને સ્વચ્છ હવા આ રીતે વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે તેમાં પ્રકાશ જીવન શક્તિ જાગૃત કરે છે.

આ કારણથીજ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી શરીરમાં આવતું તાત્કાલિક અસાધારણ બળ અને તેની આશ્ચર્યકારક અસરનો ખુલાસો થાય છે.

હવે આરોગ્યસંરક્ષણ તેમજ તિવ્ર તથા જીર્ણ વ્યાધિનિવારણ અને ઘા રૂઝવામાં નગ્નાવસ્થાની અગત્ય મંદમાં મંદ બુદ્ધિને પણ સમજાશે.

જોકે આ સાદામાં સાદો, સોંઘામાં સોંઘો અને ગમે તે સંયોગોમાં પણ ઉપયોગ કરી શકાય તેવો ઉપાય છે, છતાં નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ તેનો ભાગ્યેજ ઉપયોગ કરે છે.

તિવ્ર વ્યાધિમાં મોટામાં મોટો ભય ભારે તાવમાં રહેલો છે; તેથી આ જ્વર ઓછો કરવાની હમેશ અગત્ય છે. હાલમાં પ્રથમ જળોપચારનુ અવલંબન કરવામાં આવે છે અને તેનો નિશ્ચિત વીધીથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

પરંતુ પુનઃ પુનઃ તાવ આવે છે, અને જોર વધે જાય છે. ડીપ્થેરીયા (Diphtheria) નામના રોગમાં શ્વાસાવરોધનો ભય ક્ષણે ક્ષણે વધતો જાય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારક જાતે બેચેન બની ગભરાટમાં પડે છે.

કુદરતની વ્યવસ્થામાં પોતાને પણ મોટી અને અગત્યની જગ્યા પૂરવાની છે એમ કહેતો હોય તેમ પવન બહાર જોસથી ફુંકાય છે પરંતુ નૈસર્ગિક ઉપચારકનું લક્ષ ખેંચાતું નથી. તે બારીને અઢેલીને ઉભો રહે છે, પવન અંદર આવી તેનાં ગરમ ભવાંને ઠંડાં કરે છે તેથી તેને શાંતિ મળે છે, છતાં પણ પવનના સપાટાનો સંદેશો તે સમજી શકતો નથી.

આકરા તાવમાં દરદી પોતાનું મગજ અને સમજશક્તિ ખોઇ બેઠેલ હોવાથી પ્રેરણા બુદ્ધિથી પુનઃ દોરવાય છે.

તેનાથી બની શકે તો પહેરેલું વસ્ત્ર ફેંકી દેવાને જ્વરગ્રસ્ત બાળક પથારીમાં આમ તેમ તરફડીયાં મારે છે.

સન્નિપાત જ્વરગ્રસ્ત દરદી કે જેની શક્તિમાં જોરથી આવેલા તાવથી વૃદ્ધિ થયેલી હોય છે, તે પોતાને ખોળવામાં આવેલા ઠંડા પાણીના પાત્ર પાસે બારણામાં થઇ બહાર ઠંડી હવામાં જવા બળથી પ્રયત્ન કરે છે.

દરદી પાસેનાં દરેક જણ ચિંતામાં પડી ગભરાઈ જાય છે. કુદરત ભૂમિકંપ ને ગર્જનાવત બોલે છે પરંતુ ડાકટર તે સાંભળતો નથી. માત્ર થોડાંકજ વર્ષ પછી ક્ષયના વ્યાધિથી મરણ પામનાર ડાકટરના ખોખરા અવાજે અપાયલાં ફેફસાંના રોગો વિષેનાં ભાષણ ઉપચારકો બહુ લક્ષ પૂર્વક સાંભળે છે, પરંતુ કુદરતની ગર્જના જેવી સ્પષ્ટ શીખામણ તે સાંભળતો નથી, તેમ સમજી પણ શકતો નથી.

પોતાના પ્રિય બાળકના રોગ માટે ભયથી ધ્રુજતી, પૂર્ણ પ્રેમી માતા પોતાના ડીપથેરીયા (Diphtheria) ગ્રસ્ત છોકરાની પથારી આગળ બેસી તેને વારંવાર કાળજીથી લુગડાં ઓઢાડે છે. અરે કેવું ભલું ભોલપણ!

કોઇ પણ રીતે કુદરતના હુકમ પ્રમાણે ચાલે નહિ તે સારૂ પુખ્ત ઉમરના સન્નિપાત જ્વર ગ્રસ્ત રોગીને રાત્રે ત્રણ કે ચાર મજબુત જુવાન માણસોની સંભાળ તળે મુકવામાં આવે છે.

જો કે માણસો કુદરતની બક્ષીસોનો જાણી બુજી તિરસ્કાર કરે છે છતાં પણ કુદરત તેને પોતાના લાભો ને આશિર્વાદો છુટે હાથે નવાજેસ કરવા હમેશ આતુર હોય છે.

એક એવી વાત કહેવાયેલી છે કે, વિવેકહીન મનુષ્યરૂપી મજુરીયાની દેખરેખ નીચે મૂકાયલો દરદી રાત્રે નવસ્ત્રો હિમવત રાત્રિમાં બહાર ફરી શકે માટે કુદરતે તેમને નિંદ્રાવશ કરી દીધા.

જ્વરગ્રસ્ત રોગીને બચાવવા કુદરતે આથી પણ વધારે સખ્ત ઉપાય પડોશના ઘરમાં લીધાનું સાંભળવામાં આવ્યું છે. શીયાળાની સ્વચ્છ રાત્રિમાં જાણે ઇશ્વર ક્રોધમાં હોય તેમ દારૂણ મેઘ ગર્જના એકાએક સંભળાઇ.

એક જબરા ધડાકાથી વીજળી રોગીના ઘર ઉપર પડી. સર્વે સળગવા માંડયું. લોકો ઉંઘમાંથી જાગી ઉઠયા ને અનિયમિત ગભરાટમાં આમ તેમ દોડવા માંડયા. દરદી નાગો છતાં પણ બીજા બધા જોડે દોડવા માંડયો.

ઘંટ વાગતા હતા, સ્ત્રી અને પુરૂષો રોગી અને ઉસ્કેરાયેલાં સાનતંતુઓ સાથે આમતેમ અનિશ્ચિત દોડતો હતો. એક પોતાનાં લૂગડાં બચાવવા પ્રયત્ન કરતો હતો, તો બીજો પોતાનાં વાસણ બચાવવા મથતો હતો.

જ્યારે લોકોને ભાન આવ્યું ત્યારે તેમને દરદીઓ યાદ આવ્યા ને તેમના ધારવા પ્રમાણે તેમનાં મૃત શરીરો મેળવવા તપાસ કરવા લાગ્યા.

પરંતુ દરદીઓનાં મડદાં જોવાને બદલે તેમને તાવ ઉતરી જઇ સારા જોઇને તેમને કેટલું સાનંદાશ્ચર્ય લાગ્યું હશે! એ દિવસથી તેઓના આરોગ્યમાં સુધારો થતો ગયો.

કુદરત સડેલા પદાર્થોનો અને રોગીનોજ વીજળીથી નાશ કરે છે. અને આ રીતે પોતાના કાયદાનો ભંગ કરનારને સખ્ત શીક્ષા કરે છે.

અરણ્યવાસી આરોગ્ય પશુઓનો વીજળી નાશ કરતી નથી, પરંતુ માંદાં પાળેલાં પશુઓનો, ને વિશેષે કરી રોગી મનુષ્યનો નાશ કરે છે.

સન્નિપાત જ્વર ગ્રસ્ત રોગીને સખ્તમાં સખ્ત ઠંડીના દિવસોમાં બહાર લગભગ નગ્ન ફેરવવાથી ઘણું સુખદાયક પરિણામ આવ્યાની મારી ચોક્કસ ખાત્રી થઇ છે.

સંખ્યાબંધ કેસોમાં આ પ્રમાણે બન્યાનું મને નિશ્ચયાત્મક રીતે કહેવામાં આવ્યું છે.

મારા કુદરતી સ્નાનથી તિવ્રવ્યાધિમાં ભયપ્રદ જ્વર શાંત જલદી પડતો હોવાનું મેં પ્રથમ કહેલું છે: પરંતુ નગ્નાવસ્થા ધારણ કરી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન જેટલી લાંબી મુદત સુધી લઇ શકાય છે તેટલી લાંબી મુદત સુધી કુદરતી સ્નાન લંબાવી શકાતું નથી. હવા ને પ્રકાશનું સ્નાન આમ હોવાથી વિશેષ અનુકુળ છે.

પાળેલાં પ્રાણીઓ જેને અસ્વાભાવિકજ જીવન ગાળવાની મનુષ્ય ફરજ પાડે છે, અને જેઓ પોતાના જીવનનો ઘણોખરો વખત, સાંકડી, પોતાનાજ મળમૂત્રથી દુષિત થએલી અંધારી ઓરડીમાં ગાળે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ ઘણી ખરી વખતે બગડી ગએલો અસ્વાભાવિક આહાર ખાય છે, તેઓ વારંવાર ભયંકર દરદોથી પીડાય છે પણ તેમને મનુષ્ય માફક દારૂણ તાવ આવતો નથી. માંદા મનુષ્યને સન્નિપાત થાય છે અને લવરીએ ચડે છે તેમ માંદાં પશુઓમાં કદી થતું નથી.

(૧) આવી ભિન્નતા હોવાનું કારણ ફક્ત એકજ છે અને તે એ કે **પશુઓ કુદરતનો કાયદો ભંગ કરી લુગડાં પહેરી માણસની માફક પોતાની ચામડીને અંધારામાં રાખી તેમને હવાનું શોષણ કરતાં પ્રતિબંધ કરતાં નથી.**

(૧) દરેક પશુવૈદ્ય જેને એમ કહેવામાં આવ્યું ન હોય કે તેની જુબાનીનો નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની તરફેણમાં ઉપયોગ કરવાનો છે તે આ બાબત ખાત્રી આપશે.

જો પાળેલાં પ્રાણીઓને વ્યાધિનાં ચિન્હ પ્રથમ જણાતાં વારજ સાંકડા, દુર્ગંધમય, અંધારા તબેલામાં ગોંધી રાખવાને બદલે ખુલ્લા મેદાનમાં તરતજ ગમે તેવી ઠંડી ઋતુ હોય તો પણ બહાર લઇ જવામાં આવે તો તેઓ જલદી સારાં થઇ જાય. (અપૂર્ણ.)



વિષયવાસના—તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ.



(પ્રસિદ્ધ ડાકટર કાઉવૅનના નૂતન જીવશાસ્ત્ર પરથી લખનાર ડૅા: જટાશંકર ઈ. નાન્દી એન. ડી.)

નાનું ભેજું "સેરીબેલમ"—પશ્ચિમાસ્થિના હેઠલા ભાગમાં આવેલું છે. તે "ટેન્ટારિયમ સેરિબેલાઇ" થી નીચેનો તમામ ભાગ રોકે છે. મગજના કદ પ્રમાણે ભાગો કરીયે તો એ બીજે નંબરે છે. મોટું ભેજું—"સેરીબ્રમ" નાના ભેજાથી કરચલીના આકારોને લીધે નોખું પડે છે. મોટા ભેજાની કરચલીયો વધારે ઉંડી, પાસે પાસે તથા અસંખ્યાત હોય છે. જોકે નાનું ભેજું મોટા ભેજાથી કદમાં બહુ નાનું છે તોપણ, કદના પ્રમાણમાં કાબર ચિત્રો ભાગ "ગ્રેનેટર"—તેમાં વિશેષ છે. જુદાં જુદાં માણસોમાં નાના ભેજાનું કદ જુદું જુદું હોય છે તથા એનાએ માણસના નાના ભેજાનું કદ જુદી જુદી ઉમ્મરે જુદું જુદું હોય છે. મગજની કરચલીઓ તથા તેના કદપર માણસની બુદ્ધિ તથા બળનો આધાર રહેલો છે. બચપણમાં તેનું કદ પૂર્ણ થયેલું હોતું નથી; અને ૨૫ થી ૪૦ વર્ષની વચ્ચે એ વજનમાં પરીપૂર્ણ થાય છે. મરદનાથી ઓરતના નાના ભેજાનું કદ મોટું હોય છે.

નાના ભેજામાં બે ગુણ રહેલા છે.

(૧) ઘર ખટલાનાં કામનો આધાર તેનાપર રહેલો હોય છે.

(૨) શરીરની સ્વેચ્છિત ગતિ સમધાત રીતે ચાલવાનો આધાર પણ તેના પર રહેલો છે. ઉપરની બાબત વિદ્વાનોએ પ્રયોગ કરી સિદ્ધ કરી છે. પક્ષીનું નાનું ભેજું કાઢી લઇ ફ્લારન્સ તથા ડાલટન નામના બે ગૃહસ્થોએ તપાસ કરી તો પક્ષીની ગતિમાં નીચે પ્રમાણે ફેરફાર જોવા-

માં આવ્યો:-ગતિ વિલક્ષણ તથા લથડતી હતી અને પાંખો ફડફડ થતી હતી. જો નાનું ભેજું આખું કાઢી લેવામાં આવે તો પક્ષી ઉડવાની બધી શક્તિ રહિત થઇ જાય છે, ચાલી શકતું નથી, ઉભું પણ મુસ્કેલીથી થઇ શકે છે. જ્યારે મોટું ભેજું કાપી કાઢવામાં આવ્યું ત્યારે માલમ પડ્યું કે પક્ષીમાં ગતિ બરાબર હતી, પણ તે ઘાઢ નિદ્રામાં પડી ગયું તથા આસપાસના બનાવો તરફ બિલકુલ તેનું લક્ષ ન હતું.

ઉભા થવું, બેસવું, હાલવું, હાથ તથા આંગળાં હલાવવાં, દોડવું, અને મગજનું પોતાનું ચલન ઇત્યાદિ સર્વેનો આધાર નાના ભેજાપર રહેલો છે. જે માણસનું નાનું ભેજું મોટું હોય તે માણસનો કુટુંબ તરફ વિશેષ પ્યાર હોય છે; તેની ચાલવાની ઢબ સુંદર તથા મોહક હોય છે; તે માણસને તથા બીજી વસ્તુઓને તરત ઓળખી શકે છે. જેનું નાનું ભેજું નાનું હોય છે, તેની ચાલવાની ઢબ બેડોળ તથા કઢંગી હોય છે, આ બધાંનો આધાર નાના ભેજાની કલ્પિત સમ ઘાત ગતિપર રહેલો છે.

નાના ભેજાપર કુટુંબ તરફની વલણનો આધાર રહેલો છે એમ કહેવાનો મુખ્ય હેતુ વિષય વાસના છે. બચપણમાં તેમજ યુવાવસ્થામાં વિષયવાસના કેન્દ્રસ્થાન નાના ભેજાનું કદ મગજથી ⅙ નાનું હોય છે; પણ જે માણસનું કદ પૂરૂં થએલું હોય છે તેનામાં મગજથી ⅙ કદ એ ઇંદ્રિનું હોય હોય છે. મનુષ્યને કારભાર ચલાવવામાં આ મોટું કદ બહુ ઉપયોગી છે એમ એકદમ વિચારમાં આવશે; અને છે પણ તેમજ. પણ તે મગજના હેઠલા ભાગમાં આવેલું હોવાથી જોવું, મનન કરવું, તથા હુકમ ચલાવવો, એ કામો એ કરતું નથી પરંતુ ફક્ત જીંદગીનું રક્ષણ કરે છે.

જેમ નાનું ભેજું ઉંચું હોય તેમ સુખ તથા મોજમજા વિશેષ ભોગવાય છે. આ સત્ય વાત દરેક મનુષ્યે જીંદગી પર્યંત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ; કારણ કે સર્વે મનુષ્યો જાણે છે કેઃ—

પ્રજોત્પત્તિ માટે સંભોગ કરવાથી અતિ આનંદ થાય છે, પરંતુ ભ્રષ્ટ વિષયવાસનાની તૃપ્તિ માટે સ્ત્રીસંગ કરવાથી અકથનિય દુઃખ થાય છે.

જવાન સ્ત્રી પુરૂષ સુરત સમાગમ સુખ ક્યારે ભોગવાશે તેની રાહ જોયા કરે છે, અને વારંવાર, શરીર પુખ્ત થયા પહેલાં, બાલ્યાવસ્થામાંજ, અતિ વિષય કરીને વ્યાધિ, અશક્તિ અને મૃત્યુને આમંત્રણ આપી પોતાનાજ પગપર સ્વહસ્તે કુહાડો મારે છે.

સંભોગશક્તિ વહેલી આવવાથી તથા તેનો વહેલો ઉપયોગ કરવાથી જીંદગી ટુંકી થાય છે.

દરેક મનુષ્યના શરીરનું બળ વધારવા માટે "તંતુરસ"—"નરવસ ફ્લુઇડ"-ઉત્પન્ન કરવો એ મગજનાં કામોમાંનું એક કામ છે. જ્યારે કોઇ અવયવને ઘણું કામ કરવું પડે છે ત્યારે આ તંતુરસ, અન્ય અવયવોનું પોષણ ન કરતાં, જે ઇંદ્રિને ઘણું કામ કરવું પડતું હોય છે તેને પોષે છે. આથી કરીને જે અવયવોને તંતુરસ મળતો નથી તે અતિ વિષયથી દુર્બળ થાય છે. એવા દાખલા બનેલા છે કે કેટલાક વિષયાસક્ત મનુષ્યોએ અતિ વ્યભિચાર કરી જનનેંદ્રિય એટલી તો અશક્ત કરી નાંખી કે તે પાછી યોગ્ય સમયે સબળ થાય તે પહેલાં તેઓ પડે મૃત્યુને આધિન થયા. પોતાની સ્ત્રી સાથે પણ અતિ સંભોગ કરવાથી વીર્યનો નાશ થઇ જાય છે, અને પાછું વીર્ય ઉત્પન્ન થાય તે પહેલાંજ કામાતુર સ્થિતિમાંજ કાળનો ભોગ થઇ જવાય છે.

વિષયીપણું હમણાંની પ્રજામાં બહુ જોવામાં આવે છે. છોકરો નિશાળમાં ભણતો હોય તે વખતથીજ તે છોકરીઓ સાથે. ખાનગીમાં હાથવડે વીર્યપાત કરે છે. આવી ટેવ પુખ્ત ઉમરનાં સ્ત્રી-પુરૂષોમાં પણ જોવામાં આવે છે.

પરણેલાં તેમજ કુંવારાં, શ્રીમંત તેમજ ગરીબ, કુલિન તેમજ હલકાં વર્ગનાં બાળકો, વિદ્વાન તેમજ અવિદ્વાન–સર્વે આવી રીતે પોતાનો અવતાર બગાડે છે. હાથવડે વીર્યપાત કરવાથી દુનિયામાં ઘણી ખરાબી થાય છે. **વિષયવાસના કેવી રાતે તૃપ્ત કરવી એ જાણવું અવશ્યનું છે; કેમકે, એનો ખરો ઉપયોગ કરવાનું જ્ઞાન થવાથીજ મનુષ્યને આ લોક પરલોકના સુખની તેમજ ઉચ્ચ પવિત્ર જીવન ભોગવવાની આશા રહે છે.**

કુમારો, છોકરાઓ, કન્યાઓ, અને પુરૂષો હાથવડે વીર્યપાત કરે છે તેમનાં એ કામને "વિષય વાસનાનો ગેરઉપયોગ" એવું નામ હું આપું છું; પણ વિશેષે કરીને, એ નામ જે સ્ત્રી તથા પુરૂષો પરણેલાં અગર કુંવારાં અતિ મૈથુન કરે છે, તેમને લાગુ પડે છે.

મૈથુનેચ્છા અકાલે થવાનાં કારણો જેમ સાધારણ છે તેમ ઘણાં છે. તેમાંનાં કેટલાંક મુખ્ય કારણોનો આહ સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે.

(૧) પ્રથમ કારણ તો માબાપ પંડે બચ્ચાંને વિષય વાસનાનો ગેર ઉપયોગ કરવાની કુટેવ વારસામાં આપે છે. બચ્ચું ઉત્પન્ન કરવાના નિયમોનું ખોટું જ્ઞાન ધરાવવાથી, બીજી કોઇપણ ઇંદ્રી કરતાં, જનનેંદ્રિયદ્વારા, માતાના ગર્ભમાંજ, બચ્ચું "વિષય વાસનાનો ગેર ઉપયોગ" કરતાં શીખે છે. **સગર્ભાવસ્થામાં સંગ કરવાથી આવું પરિણામ આવે છે.** જન્મ થયા બાદ, કુમારાવસ્થામાંથીજ એ કામની શરૂઆત થાય છે, જે કાળેકરીને તન તથા મન બન્નેને નિર્બળ બનાવે છે. જે સ્ત્રી પુરૂષોને આ નહિ ઇચ્છવા લાયક કુટેવ વારસામાં મળેલી હોય તેઓએ, જેમને એ ટેવ એના પરિણામની અજ્ઞાનતાને લીધે પડી હોય તેના કરતાં, બ્રહ્મચર્ય વ્રતના નિયમો બરોબર રીતે પાળવા જોઇએ.

(૨) અતિ વિષયબુદ્ધિ ઉત્પન્ન કરનાર બીજું મુખ્ય કારણ ખરાબ ખોરાક છે. માંસ ભક્ષણ, માછલી ખાવી, ઇંડા ખાવાં, મીઠું મરી મશાલા વાપરવા, ભજીયાં, અને પરસોદી જેવા લોટના પાંઉનો ઉપયોગ, એ સર્વે વિષય વાસનાને ગેરરીતે ઉશ્કેરનાર છે. ઉક્ત આહાર ઉત્તેજક તથા નિશો લાવનાર છે; અને એવી કોઇ પણ વસ્તુ ખાવામાં આવે તો તંતુઓનો ક્ષોભ થાય છે, વિશેષે કરી ઉત્પાદક ઇંદ્રીનો ક્ષોભ થાય છે, જ્યાંથી એની અસર મગજને થાય છે, અને પરિણામે વિષય વાસના ઉદ્દભવે છે. લૂણ, મરી, રાઇ, મીંઢાવાળો ખોરાક, તથા પરસોદી જેવા લોટના પાંઉ એ સર્વે વસ્તુના ઉપયોગથી ઝાડાની કબજીયાત રહે છે. (**सर्वेषां रोगाणां मूलं कुपितामलाः॥**) આંતરડામાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા વીર્યાશય તથા વીર્યનળીપર દબાણ કરે છે, તેથી તંતુઓ ઉશ્કેરાય છે, અને કામ વાસના ઉદ્દભવે છે. કુમારો તથા કન્યાઓ હસ્ત મૈથુન કરે છે તેનું કારણ ઉપર જણાવેલો ખોરાક છે.

(૩) દારૂ તથા અન્ય માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ એ ત્રીજું પ્રાધાન્ય કારણ છે. દારૂ અને તમાકુ એ બે ચીજોના જેવી મનુષ્યને ભ્રષ્ટ કરનારી એકે ચીજ નથી, અને જે માણસ એ લતને વળગી રહે છે, તેણે "બ્રહ્મચર્ય વ્રત" પાળવાની ઇચ્છા રાખવી એ વૃથા છે. ચા, કૉફી, કોકો વર્જ્ય કરવાં. વિશેષે કરીને સ્ત્રીએ એ ત્રણે ચીજો અવશ્ય વર્જ્ય કરવી. પાણી સિવાય બીજો કોઇ પણ પ્રવાહી પદાર્થ પીવો નહિ. મોંની અંદર ગાંઠો છે, તેમાંથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે થુંક ચાવેલા ખોરાકને પ્રવાહી રૂપ આપવા કામ લાગે છે; તેથી ચા, કૉફી તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થ જે ચાવવા પડતા નથી તે ખાવા એવો જો પરમેશ્વરનો હેતુ હોત, તો એ થુંક ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠો મોંની અંદર તેણે રાખી નહોત.

જો કોઇ પણ સ્ત્રી કે પુરૂષને આની સત્યતાનો શક આવતો હોય તો તેમણે થોડા માસ સુધી સાદો, પુષ્ટિકારક, અને શીતવીર્ય ખોરાક ખાઇ જોવો; તથા તેટલી મુદત લગી બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

આમ કરવાથી શરીરમાં નવીન ફેરફાર થઇ જશે. પછી એમણે આ કોફીનો એક ગરમાગરમ પ્યાલો પી જોવો. પરિણામ એ થશે કે "વિષયવાસના" તરતજ પ્રદિપ્ત થશે. અથવા એક બે પ્યાલા વાઇનના કે એલ દારૂના લઈ જોવાથી તરતજ કામવાસના પોકારશેઃ—"મને કામ પેદા થયો છે અને તે સ્ત્રીસંગ વિના બિલકુલ શાંત થનાર નથી," એવી મનમાં ઇચ્છા થશે. અથવા વીશી–હોટેલ–માં જમવું, ત્યાં એવા સ્થળોનો આશ્રય લેનારાઓને જે ખૂબ મસાલાદાર ભોજન આપવામાં આવે છે તે ખાઈ જોવું; અને હું પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક કહું છું કે, એજ રાતે તેમને સ્ત્રી સંગની અસ્વાભાવિક ઇચ્છા થયા વિના રહેશે નહિ. કોઇથી પણ ના ન પાડી શકાય એવો એક નિયમ હું આ જગોએ લખું છું કે **જે સ્ત્રી તથા પુરૂષો પોતાનો સ્વાભાવિક આહાર કુદરતી સ્થિતિમાં ન વાપરે તેઓ વિષયવાસના સંયમમાં રાખી પવિત્ર બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળી શકે નહિ. વ્યભિચારી થયાં વિના નજ રહે.**

સ્ત્રીઓને કામ વાસના ઉત્પન્ન કરનાર ખરાબ ખાનપાન શિવાય બીજું કારણ પોશાક છે. તંગ વસ્ત્ર પેહેરવાથી શરીરના હેઠલા ભાગોનું લોહી–(venous blood) હૃદય તરફ જતું રોકાય છે તેથી ઉત્પાદક અવયવોમાં લોહીનો જમાવ થાય છે. યોગ્ય રૂધિરાભિસરણના અભાવનું પરિણામ અસ્વાભાવિક ને અકાલિક કામવાસનોત્પત્તિ છે. ફેશનની શીશીયારીમાં સપડાઇ ગયેલી અબળાઓ માથાના વાળનો અંબોડો તાણીને વાળે છે; અને પોતાના માથાના વાળ ટુંકા હોવાથી અંબોડો નાનો થાય તો કૃત્રિમ વાળ વડે અંબોડાનું કદ મોટું દેખાડે છે. આ વાળનું દબાણ નાના ભેજાપર થાય છે, **જેથી એ ભાગમાં ગરમી વધે છે, અને તેના પરિણામમાં એ ભાગનો દીર્ઘ વરમ થાય છે, જેથી વિષય સુખ ભોગવવાની સદા ખોટી ઇચ્છા રહે છે.**

ખોરાક ને પોષાક જેમ ઓરતોને વિષય સુખમાં ઉત્તેજન કરનારાં છે, તેમ નવલકથાનું વાંચન ને આળસ પણ છે. હાલના જમાનામાં પ્યારની નવલકથા વાંચવાવાળી સ્ત્રીના વિચાર સ્વચ્છ રહે તે બનવું અશકય છે; તેમાં પણ વળી જો તે સ્ત્રી આળસુ થઇ તો તેના વિચારો મલિન અને વિષયી શિવાય બીજા હોઇ શકે નહિ.

"કાંઇ કામ કરવું" એ જેટલું પુરૂષને તેટલુંજ સ્ત્રીને પણ જરૂરનું છે. નકામા બેસી રહેવાથી સ્ત્રી–પુરૂષનાં તન અને મનમાં બગાડો થાય છે. દુનિયામાં વિષય આટલો બધો વધી ગયો છે *તેનાં પરિણામો કેવાં થાય છે? ઉગતા છોકરાને, પરણેલા પુરૂષને, સ્ત્રીને અને વગર જન્મેલું* બચ્ચું (જે મનુષ્ય જાતની તંદુરસ્તી તથા બળ છે, જે તેને સુખ આપનારૂં છે તથા જે આત્માનું કલ્યાણ કરનાર છે), તેને એ કેવી રીતે અસર કરે છે? આ ઉપયોગી સવાલો છે, તથા તે ધ્યાન આપવા ને સરલ જવાબ મળવા યોગ્ય છે; અને જો આના સંતોષકારક ખુલાસા થઇ કામવાસના કાબુમાં રાખવાનો કીમીયો હસ્તગત થાય તો દુનિયાનાં કમકમાટ ભરેલાં દુષ્ટ પાપો નાબુદ થઇ જાય.

સ્ત્રીસંગ કરવાથી જીંદગી જાળવનાર બે તત્વોનો નાશ થાય છે.

આ જગાએ ફરીથી ખાત્રી કરાવવી જોઇએ કે, સ્ત્રીસંગ કરવાથી જીંદગી જાળવનારાં બે તત્વોનો નાશ થાય છે.

(૧) પ્રથમ તો વીર્ય જે અતિ ઉત્તમ તત્વ લોહીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા જે અવતરનાર બચ્ચાને પ્રાણ આપનાર છે, તથા તે જો લોહીમાં પાછું સોસાઇ જાય તો જીંદગી વધારનારૂં છે.

(૨) બીજું તત્વ તંતુઓ છે. અતિ સ્ત્રી સંગ કરવાથી મગજના તંતુઓનો ઘણો રસ ખપી જાય છે. એજ તંતુરસ જો નિયમસર વપરાય તો વીર્યાશયમાંથી શરીરમાં શોશાઇ જતું વીર્ય તેની ખોટ પુરી પાડે છે. (અપૂર્ણ.)

એ તો ખરેખરી દીલગીરી ભરેલી હકીકત છે કે એક સોમાંથી પંચાણું માણુસો તો પુરતી હવા ન મળવાથી બીમાર હોય છે. આમ થવાનું કારણ ઘણા ભાગે કુદરતી ખુલ્લી હવાનો ખરો ઉપયોગ શો છે તે જ્ઞાનનો અભાવ છે. આપણા શરીરમાં જે પોષણની જરૂર છે તેમાં ઘણો ભાગ તો હવામાંથી મળે છે એ વાત સાંભળી ઘણા લોકો તો અજાયબ થશે. માણસ જાત ખોરાક વગર ૪૦ દિવસ, અને કોઇ પણ જાતના પ્રવાહી પદાર્થ વગર ૧૦ દિવસ જીવી શકે છે પણ પ્રાણ-વાયુ વગર તો પાંચ મિનિટ પણ જીવી શકાતું નથી એમ પ્રયોગોથી સાબીત થઇ ચૂકયું છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની અસર શરીરના પોષણ ઉપર થાય છે. અને તેથી તેની અસર જીવનશક્તિ ઉપર પણ થાય છે. તે એવી રીતે કે જ્યારે યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાય છે ત્યારે શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી હોજરી અને આંતરડાં પોતાની ક્રિયા ત્વરાથી કરે છે જેના પરિણામે પાચનક્રિયાના ઉપ-યોગી રસો ખોરાક સાથે મળી જઇ અન્નમાર્ગ એલીમેન્ટરી (કૅનાલ) માંથી પસાર થાય છે. વળી પ્રાણવાયુ લોહીને પણ જરૂરનો છે, અને વધારામાં શરીરમાં ભેગો થએલો ઝેરી મળ જે શરીરને નબળું પાડનારો છે અને નુકસાન કરનારો છે તેને ફેંફસાંદ્વારા બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ પણ શ્વાસોચ્છ્વાસથી સુગમ થાય છે. આપણા શરીર અને હવાની વચ્ચેનો સંબંધ બરાબર ચાલુ રહે તેને માટે બે બાબતો જરૂરની છે—એક તો સ્વચ્છ હવા અને બીજી શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની શક્તિ. જેવી રીતે આપણી પાસે ખોરાકનો પુષ્કળ જથ્થો છતાં આપણે જો તેનો ઉપયોગ ન કરીએ તો તેના પરિણામે ભુખમરાથી મૃત્યુ નીપજે, તેવીજ રીતે જો આપણે યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ ન લઇએ તો કુદરતે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા બક્ષેલી છતાં આપણે પ્રાણ વાયુના ભુખમરાથી પીડાઇને રોગોના ભોગ થઇ પડીએ એ દેખીતું છે.

વિશાળ ભવ્ય છાતી, ટટાર કરોડ (વાંસાનો પીઠનો ભાગ) અને શરીરની સામાન્ય ટટારી એ જીવનની મુખ્ય નિશાનીઓ છે. માણસો જેઓ આ દુનિયામાં કંઈ પણ ફતેહ પામ્યા છે તેઓમાં આ ચિન્હો જોવામાં આવ્યાં છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનો યોગ્ય રસ્તો બહુ સ્હેલાઇથી મેળ-વી શકાય છે. જો ફેફસાં બહુ નાનાં અને નબળાં હોય, છાતી ટુંકી અને વળેલી હોય અને જીવન-શક્તિ કમ હોય તોપણ આ બાબતમાં ચોક્સ કેળવણી લીધાથી થોડાજ વખતમાં ફેંફસામાં અને સાધારણ જીવનશક્તિમાં ઘણો સારો ફેરફાર થાય છે.

દરેક માણસે બની શકે તેટલી સ્વચ્છ હવા પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવી જોઇએ. જોકે હવા દરેક સ્થળે પથરાયલી હોય છે છતાં પણ સ્વચ્છ હવા હમેશાં મળી શકતી નથી. આ દુનિયામાં એવાં હજારો માણસો છે કે જેમને સ્વચ્છ હવા મળવાનું સાધન છતાં પણ તે લાભ તેઓ લેતા નથી અને ઝેરી હવામાં આનંદથી રહે છે. એ ખરેખર અજાયબ જેવું છે કે ઘણા લોકો આવી રીતે હવાથી ડરે છે. જો કે તેઓ તેના વગર જીવી શકે નહિ એમ તો પોતે જાણે છે. લોકો ઘણી વખત જે ઓરડામાંથી પ્રાણવાયુનો જથ્થો ઘણો ઓછો થઇ ગયો હોય છે અને સ્વચ્છ હવા આવી શકતી નથી એવા ઓરડામાં ઘણો વખત બેસી રહે છે, અને પછી માથું દુખવાની કે શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થવાની ફરીયાદ કરે છે. આવી રીતે બગડેલી હવા શ્વાસમાં લેવાથી શરી-રની જીવનશક્તિ ઘણી ઘટી જાય છે અને દરદને વહોરી લે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે દરેક માણસને સ્વચ્છ હવાની ખાસ જરૂર છે; કારણકે સ્વચ્છ હવાનો પુષ્કળ જથ્થો ફેફસામાં લેવાથી ફેફસામાં રહેલી દુષિત હવા જલદી બહાર નીકળી જાય છે, અને આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. દરેક માણસને તંદુરસ્ત રહેવાને કેટલી હવા જોઇએ તે સંબંધે વિદ્વાનોનો નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય છે— જે સ્થળે સ્વચ્છ હવા સારી રીતે આવજાવ કરી શકતી હોય તેવી ૮૦૦ કયુબિક ફીટ જગા

દરેક માણુસને પેાતાનું આરોગ્ય સાચવી રાખવા સારૂં શ્વાસોચ્છ્વાસ માટે જરૂરની છે. રાત્રિ અને દિવસમાં જે ઓરડામાં બહારની હવા સારી રીતે આવજાવ કરી શકતી હોય તેવેા ઓરડો ઓરસ-ચોરસ દશ ફીટ અને આઠ ફીટની ઉંચાઇનો હોય તેા તે એક માણસને જેટલી હવા શ્વાસોચ્છ્વાસને માટે ૨૪ કલાકમાં જોઇએ તેટલી હવા પુરી પડશે.

એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે હવાની સ્વચ્છતા તેની ગરમી ઉપર આધાર રાખતી નથી. ઠંડી હવા ઘણી વખત અસ્વચ્છ હોય છે તેનું કારણ એવું હોય છે કે તે બંધેજની હવા હોય છે અથવા તેવી હવા માણસના શરીરમાંથી નીકળેલી હોતાં અસ્વચ્છ હોય છે. અને જો ઘર અંદર બહારની હવાની સારી રીતે આવજાવ થઇ શકતી હોય તેા ઘરની અંદરની હવા જરા ગરમ છતાં પણ સ્વચ્છ થઇ જાય છે.

આપણી જીંદગી અને આરોગ્યતાને માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી રીત આટલી બધી અગત્યની છે છતાં ઘણા થેાડાજ લેાકો કેવી રીતે શ્વાસ લેવેા જોઇએ તે જાણે છે. **કદી પણ મોંએ શ્વાસ લેવેા નહિ.** નાસિકા દ્વાર (નસકોરાં) તેને માટેજ પ્રભુએ આપ્યાં છે. ગરમ હવા હોય ત્યારે પણ મોંએથી શ્વાસ લેવેા એ ઘણું નુકશાનકારક છે. હવામાં ઘણાં નુકસાનકારક તત્વેા હોય છે, જે ગળા અને ફેફસામાં જવા પહેલાં હવામાંથી ગાળી જુદાં પાડવાં જોઇએ. જો શ્વાસોચ્છ્વાસ નાસિકા દ્વારા લેવામાં આવે છે તેાજ શરીરમાં જવા પહેલાં હવા સ્વચ્છ થાય છે.

જે માણુસ પુરતી સ્વચ્છ હવા નાસિકાદ્વારા પેાતાના શરીરમાં લેતેા નથી તે માત્ર જીવે છે એમજ કહી શકાય. તેની જીવનશક્તિ અને દિર્ઘાયુષ માટેની આશા બહુ થેાડીજ હોવી જોઇએ. જે માણુસ નાસિકાદ્વારાજ હમેશાં સાધારણ રીતે શ્વાસ લે છે તેઓ પેાતાની જીંદગી આનંદથી ભેાગવી શકે છે. વિશાળ છાતી, ટટાર કરોડ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ લેનારા ભાગોની આરેાગ્યતા એ ત્રણ બાબતેા જીવન શક્તિનું પુરતું પ્રમાણ સૂચવે છે. યેાગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં શીખવાથી તમે તમારી જીવન શક્તિમાં વધારેા કરી શકશેા, તમારી છાતીને વિશાળ કરી શકશેા, ફેફસાંને મજબુત બનાવશેા અને તમારી તબીયતની કોઈ પણ નાદુરસ્તીને પાછી તંદુરસ્ત બનાવશેા.

હાલમાં જુદી જુદી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ક્રિયા શીખવવામાં આવે છે. તે ઉદર સંબંધી, છાતી સંબંધી, આંતરડાં સંબંધી અને એવી રીતે શરીરના અમુક ભાગ ઉપર અસર કરનારી છે. આ બધી રીતેા અમુક ભાગને લગતીજ હોય છે. અને તેઓ શરીરના અમુક અવયવનેજ ફાયદો કરે છે. એટલે કે તેઓ શરીરના તમામ ભાગની વૃદ્ધિ કરનારી નથી. આપણે તેા જે રીતિથી આખું શરીર વૃદ્ધિ પામે તેવી રીતનીજ જરૂર છે. જેથી શરીરનેા કોઇ પણ અંશ નબળો રહે નહિ. તમારે તેા એવી રીતે શ્વાસ લેવાની જરૂર છે કે જેથી બધી હવા ફેફસાંના દરેક દરેક ભાગમાં પહોંચે. અને દરેક અણુને નવીન જીવન આપે. તમે તેા તમારા માથાથી તે પગ સુધી જીવનવાળા થવા માગેા છેા.

આ બાબતની સૂચનાઓ લીધા પહેલાં તમારે બીજી બાબત સમજવાની છે, તમારે પહેલાં તેા ફેફસાં કેવી રીતે પેાતાનું કામ કરે છે તે જાણવું જોઇએ. એમ ધારવામાં આવે છે કે હવાને શરીર અંદર લેવાથી આપણાં ફેફસાં મજબુત થાય છે. તેથી ઘણા લેાકો તેા નાસિકા દ્વારા વાયુને અંદર દાબીને લેવાની કોશીસ કરે છે. પણ આથી ઉલટાં નસકોરાં દબાઇ જાય છે અને હવાનેા જથેા અંદર આવવેા કમી થાય છે. એટલે આ રીત ખેાટી અને થકવી નાખનારી છે. આવી રીતે જે લેાકો શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા માગે છે તેઓ પેાતાની શક્તિનેા વ્યય કરી નાંખે છે અને તેટલીજ શક્તિ પાછી આ પ્રયેાગથી મેળવી શકતા નથી. જેમ તેઓ વધારે પ્રયત્ન કરે છે તેમ તેઓ વ-

ધારે થાકી જાય છે અને પોતાના ધારેલા હેતુમાં નિષ્ફળ જાય છે. **ઉપરથી શરૂ કરવાને બદલે ફેફસાના નીચેના ભાગથી શરૂ કરવું જોઇએ.** આપણાં ફેફસાં ધમણની માફક કામ કરે છે. હવા ધમણમાં ભરવામાં આવતી નથી, પરંતુ ધમણમાં જે હવા વગરની ખાલી જગા થઇ હોય છે તે ભરવા માટે હવાનું તેમાં ખેંચાણ થાય છે. જેવી રીતે ધમણનો પોલો ભાગ ફુલાવાય છે તેવી રીતે તમે તમારી હોજરી ફુલાવી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. તમે જોશો કે જેમ જેમ તમે તેમ કરવામાં જોર વાપરતા જશો તેમ તેમ ફેફસાં અને બ્રોંકીઅલ ટયુબનાં હવાનાં અણુંઓ (Cells) માં ખાલી જગા થશે અને નાસિકાદ્વારા બહારથી હવા અંદર આવવા માંડશે. અને જે પ્રમાણમાં હોજરી ફુલાવી હશે તે પ્રમાણમાં ફેફસાંમાં હવા પુરાઇ જશે. ફુલાવવાની ક્રિયાની શરૂઆત હોજરીમાંથી થશે, અને પછી તે છાતીના નીચેના ભાગ તરફ જશે અને હોજરીની ફુલાવવાની ક્રિયા ચાલુ થતાં, છાતી અને આંતરડાના સ્નાયુઓમાં શક્તિ આવે છે, જેથી છાતીનાં હાડકાં ઉંચાં થાય છે, કરોડનો ભાગ, પાંસળીઓ પણ ઉંચાં થાય છે અને બહારની તરફ દબાણ થતાં આખા શરીરનો મધ્ય ભાગ (હોજરીના સૌથી નીચેના ભાગ પેડુથી કરી છાતીના ઉપરના ભાગ સુધી) એટલે કે હાંસડીના હાડકા સુધીના તમામ ભાગમાં પવન ભરાય છે. આ પદ્ધતિથી હવાથી ભરાવાની ક્રિયા, બીજી જે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની રિતી હાલમાં પ્રચલિત છે તે પ્રમાણે અમુક ભાગમાં થાય છે તેમ ન થતાં આખા શરીરના મધ્ય ભાગમાં બધી જગાએ સમભાગે થાય છે.

આ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી કુદરતી અને આરોગ્ય બક્ષનારી રીત છે, કારણ કે આ પ્રયોગથી આખાં ફેફસાં વપરાય છે અને તેમાંથી હવાની આવજાવ પુરતી રીતે થતાં તેઓ નિરોગ બને છે; વળી તેમાં એક બીજો પણ ફાયદો સમાયેલો છે. ઘણી વખત એવું બને છે કે માણસ પોતાનાં ફેફસાંમાં જેટલો પવન વધારે ભરાય તેટલું સારૂં એમ સમજી ઘણો પવન જોર કરી ફેફસાંમાં ભરવા જતાં, ફેફસાંના નાજુક અણુંઓને ઘણું દબાણ થતાં નુકશાન થાય છે અને કેટલીક વખત તેમાંથી લોહી નીકળે છે આમ થતું આ રીતથી અટકે છે. આ રીત પ્રમાણે તો વિશાળ થતી સ્નાયુની શક્તિના માપ પ્રમાણે ફેફસાંમાં ભરાતી હવાનો આધાર રહે છે. જેમ જેમ સ્નાયુઓ મજબુત થતા જાય છે તેમ તેમ ફેફસાંના અણુંઓ પણ મજબુત થાય છે અને વધારે હવા અંદર ખેંચાય છે અને તેથી ધારેલો ફાયદો શરીરને મળે છે. શ્વાસનું અંદર લેવું જેટલું ઉપયોગી છે તેટલુંજ તેનું બહાર જવું પણ ઉપયોગી છે; કારણ તેનાથી શરીરની અંદર રહેલો બિગાડ બહાર નીકળી જાય છે. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે હોજરીના સ્નાયુ કે પડને બની શકે તેટલા સંકોચો જેથી બધી કારબોનીકએસીડગેસ બહાર નીકળી જાય, અને પછી બીજા શ્વાસથી ફેફસાંમાં જેટલી હવા માઇ શકે તેટલી નવી હવા ભરાય. આવી રીતે સ્નાયુના વપરાસથી સ્નાયુ મજબુત થાય છે. શ્વાસોશ્વાસ લેવાની આ રીત તમને સંપૂર્ણ સારી માલુમ પડશે. એજ એક ખરી રીત છે અને કુદરતના નિયમાનુસાર છે. સાચી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી માણસ ઘણી સહેલાઇથી ઘણું કામ કરી શકે છે અને થાકી જતો નથી. જો તમે દિવસમાં ત્રણ વખત સૂચના આપ્યા પ્રમાણે સાચી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાનું શરૂ કરશો અને ૫ કે ૧૦ મીનીટ કોશીસ કરશો તો, થોડાજ વખતમાં તમને તેવી ટેવ પડી જશે અને પછી તમારે તે બાબતમાં કંઇ વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર પડશે નહિ. જો તમારો કામધંધો એવી રીતનો હોય કે તમારે ઘરની અંદરજ આખો દિવસ બેસી રહેવું પડતું હોય તો તમારે સાંજ સવાર ફક્ત અરધો કલાક પણ ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવા હોય તેવી જગ્યામાં ફરવાની ગોઠવણતો કરવીજ જોઇએ, કારણ ઘરની અંદર તદ્દન સ્વચ્છ હવા તો મળી શકેજ નહિ.

ફરવા જવું એ પણ એક ઉત્તમ પ્રકારની કસરત છે. તે વખતે (ફરવા ગયા હોઈએ ત્યારે) ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લેવો, તે દરમ્યાન એક બે ત્રણ એમ સાત સુધી ગણવું, અને પછી ચાર ગણતા સુધી શ્વાસને અંદરજ અટકાવી રાખવો. અને પછી તેને દશ સુધી ગણતાં ગણતાં ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. શ્વાસ લેવાનો આ પ્રયોગ કોઇ સારી હવાની આવજાવ હોય તેવા ઓરડામાં પણ થઇ શકે. પરંતુ તેમ હોય તો શ્વાસ અંદર લેતી વખતે (ચાલવાને બદલે) આપણા બન્ને હાથને ધીમેથી ઉંચા કરતા જવા. અને શ્વાસ રૂંધતી વખતે, એટલે કે, ચાર ગણતાં દરમ્યાન હાથને ઉંચાજ રહેવા દેવા; અને શ્વાસ બહાર કાઢવાની વખત દરમ્યાન હાથ ધીમે ધીમે નીચે લેતા જવા, એટલે એકથી દશ ગણતાં ધીમે ધીમે હાથને નીચા નીચા ઉતારતા જવા; અને હાથને ઉંચા કરવાની વખતે પગના તળીયાને ઉંચા કરતા જવું એટલે કે માત્ર પગની આંગળીઓ ઉપરજ ઊભા રહેવું; અને ધીમેથી હાથને નીચા ઉતારતી વખતે ધીમે ધીમે પગનાં તળાંને પણ નીચાં કરતા જવું, એટલે આખા પગનાં તળીયાં જમીનપર મૂકી દેવાં. આ પ્રયોગ દશ કે પંદર મિનિટ સુધી કરો. જે કસરત કરવી હોય તે યાતો ખુલ્લી જગ્યામાં કરવી અથવા તો પુષ્કળ હવાવાળા ઓરડામાં કરવી. બારીઓ ખુલ્લી હોય તો તેથી શરદી થઇ જવાનો ભય રાખશો નહિ. કારણકે ઘણું ખાવાથી, શરીરમાંથી બગડેલો પદાર્થ બરાબર રીતે ન નીકળી જવાથી, શરીરને ઘણો થાક લાગવાથી, અને અસ્વચ્છ હવાને શ્વાસમાં લેવાથીજ શરદી થાય છે. વળી એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે જેમ દિવસે સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે તેમ રાત્રિને વખતે પણ જરૂર છે. બારીઓ બંધ કરીને જે ઓરડામાં હવાની આવજાવ ન થતી હોય તેવા ઓરડામાં કદી પણ સુવું જોઈએ નહિ તેમજ મોંઢે માથે ગોદડું ઓઢીને પણ સુવું જોઇએ નહિ. શરદ હવાની ગમે તેટલી ટેમ્પરેચર હોય તોપણ આપણે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે અસ્વચ્છ હવા જેટલી નુકશાનકારક છે તેટલી શરદ હવા નથી. જ્યારે સ્વચ્છ હવા લેવી એ દરેક વખતે બની શકતું નથી ત્યારે સ્વચ્છ હવા મળે તેમ હોય ત્યારે તે લેવાનું ચુકવું નહિ.

શ્વાસ લેવાનું સુગમ થવા માટે અને આપણી શક્તિનો નકામો વ્યય અટકાવવા માટે શરીર ઉપર દબાણ કરે એવું કપડું પહેરવું જોઈએ નહિ. તંગ બદન, જોકેટો, વેઈસ્ટકોટો, ગળાના કોલરો અને કમરપટા વગેરે શરીરના આરોગ્યના નિયમથી પ્રતિકુળ છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને હરકત કરતા છે. કમરની આસપાસ તાણીને કપડાં પહેરવાથી ફેફસાંને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ હોજરી અને આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી પાચનક્રિયાને પણ ખલેલ પહોંચે છે. તંદુરસ્તીના નિયમ અનુસાર તમારે તમારાં કપડાં રાખવાં જોઈએ.

ફરતાં કે બેસતાં તમે તમારી પીઠના ભાગને સીધો રાખો અને તમારા ખભાને જરા પાછળ રાખો. કારણ નમીને બેસવાથી ફેફસાં અને છાતીને સંકોચાવું પડે છે અને તેથી જીંદગી ટુંકી થવાનો સંભવ છે. દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તમારે શરીરના તમામ અવયવો પોતાની ક્રિયા છુટથી કરી શકે તેમ કરવું જોઇએ, અને તેઓ એક બીજા સાથે અને કુદરતના નિયમ અનુસાર પોતાનું કામ બજાવે તેમ કરવું જોઇએ.

આપણા શરીરમાંના લોહીને સારૂં અને સ્વચ્છ બનાવવા માટે, ખરી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં શીખવાની ખાસ જરૂર છે. જે હવા આપણા શરીરમાં શ્વાસમાં લઇએ છીએ તેમાં રહેલી ઓક્સીજન ગૅસ-પ્રાણ વાયુ—આપણા શરીરમાં જે પદાર્થનું પૃથક્કરણ થયા કરે છે તેમાં જુદો પડેલો કૅર્બોન જે લોહીમાં હોય છે તેને ચુસી લે છે. શરીરનાં સ્નાયુઓ નિરંતર રીતે ઘસાતા જાય છે; અને મૂળતત્ત્વો કે ક્ષારોમાં બદલાતા જાય છે, અને પછી શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

કાર્બનને પ્રાણવાયુ સાથે મળી જવા શિવાય શરીરમાંથી નીકળવાનો બીજો માર્ગ નથી. પ્રાણવાયુ શરીરમાં લોહીમાં રહેલા કાર્બન સાથે મળી જઈ કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને આ કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ એક બહુ જલદ ઝેર છે. તેથી ફેફસાં શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે. જો કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ શરીરમાં રહેવા પામે છે તો તેના પ્રમાણમાં ઘણી હોય તો જલદી, અથવા થોડી હોય તો ધીમે ધીમે મૃત્યુ લાવે છે. આવી સ્થિતિને ઝેરી લોહી કહેવામાં આવે છે અને તે સ્વચ્છ હવાની તંગીને લઈને થાય છે અને ઘણા લોકો તેમાંથી મૃત્યુ પામે છે.

આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર શરીરની તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષનો આધાર રહેલો છે. પુરતો શ્વાસ ન લેવાથી લોહીમાં પ્રાણવાયુ પુરતી રીતે મળી જઈ શકતો નથી અને તેથી તેમાં નવીન તત્ત્વો ઉમેરાતાં નથી. જે માણસ પુરતી રીતે સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેતો નથી, તે માણસ જલદીથી શા માટે મરી જાય છે એ વાત હવે તમે બરાબર સમજી શકશો. જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ પુરતો અને બરાબર રીતે લેવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના બધા અવયવો શરીરમાંથી બગડેલો પદાર્થ કાઢી નાંખવામાં મદદ કરે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ ખરી રીતે ન લેવાતા હોય તો શરીરની અંદરની સ્વચ્છતા મેળવવી અશક્ય થઈ પડે છે.

જે દરેક શ્વાસ તમે શરીરમાં અંદર લ્યો છો તે તમને નવીન જીવન આપે છે. એટલે વારંવાર અને પૂરેપૂરો શ્વાસ લેવો જોઈએ. જે દરેક શ્વાસ તમારા શરીરમાંથી બહાર જાય છે તેમાં બગડેલો અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે અને તેવો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં પાછો દાખલ થઈ લોહીને બગાડે નહિ એ ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. શરીરમાં થતો ઘસારો અને નવીન થતા સુધારા વચ્ચે જો સમતોલપણું સાચવવામાં આવે તો દિર્ઘાયુષ મેળવવું સુગમ પડે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને શરીરમાં પાછા નવા પદાર્થો પેદા થવાની ક્રિયા એક બીજા સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. તેથી ખરી રીતે અને પુષ્કળ શ્વાસ લેવો એજ શરીરમાં બગડેલા પદાર્થને કાઢી નવા પદાર્થને તેની જગાપર લાવવાને માટે પુરતું છે.

ઉપરની હકીકત ઉપરથી હું એમ કહેવા માગતો નથી કે ખરી રીતે પુરતો શ્વાસ લઇએ તો પછી શરીરના આરોગ્યશાસ્ત્રના બીજા નિયમોનું ઉલ્લંઘન સહેલાઈથી થઇ શકે. એટલે કે યોગ્ય માનસિક વલણ, ખોરાક, કસરત અને નહાવું વગેરે પણ ઘણી જરૂરની બાબતો છે. શરીરને આરોગ્ય બનાવવવામાં અને દિર્ઘાયુષ લાવવામાં ફેફસાંની સારી સ્થિતિ એ એક મુખ્ય બાબત છે. અને જો કે તે એક ખાસ જરૂરની બાબત છે તોપણ તે આપણા શરીરને લગતા આરોગ્યશાસ્ત્રનો અમુક ભાગ છે. યોગ્ય શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી ખોરાક પાચન કરાવનારા અવયવો મજબુત થાય છે તોપણ તેમનાથી ન બની શકે તેવું અશક્ય કામ સોંપી તેમને બગાડવા જોઇએ નહિ. યોગ્ય શ્વાસપ્રશ્વાસથી મેળવેલી વધારાની જીવનશક્તિને શરીરના વધારે સુદ્રઢ થતા બંધારણમાં વાપરવી જોઇએ, અને નહિ કે તેને બીજી કસરતો કરવાની હોય તે ઓછી કરવા વાપરવી.

આ બોધપાઠ પુરો કર્યા પહેલાં મારે તમને આગ્રહપુર્વક સૂચવવું જોઈએ કે ઉપર લખેલા નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરવાનું તમારે એકદમ શરૂ કરી દેવું. મુલતવી રાખવાનાં પરિણામ માઠાં નીવડે છે અને ઘણી વખત તો તેથી વિનાશ થાય છે. વર્તમાનકાળના જેવો બીજો કાળ નથી અને આ ક્ષણથીજ ધ્યાનમાં રાખી સ્વચ્છ હવાને શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાનું શરૂ કરો. જે ઓરડામાં રહેતા હો તેમાં હવાની આવજાવ પુરતી રીતે છે કે કેમ એ તપાસતા રહો. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી જે જીવનશક્તિ અને આરોગ્ય મળી શકે તેમ છે તે મેળવવામાં આનાકાની કરો નહિ. માનસિક વલ-

ણની જરૂર પણ ભુલતા નહિ. દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ તમારામાં નવીન જીવન લાવનારો છે એ વાતને મન આગળ ચાલુ રાખો. જ્યારે તમે મજબુત, સારા અને આનંદદાયક વિચારોને મનમાં આવવા દેશો ત્યારે તમે એવી સ્થિતિમાં આવશો કે તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસ બરાબર યોગ્ય રીતે લેવાતા થશે. લાગણીઓને દબાવવાથી અને આનંદદાયક વિચારોને દબાવવાથી ફેફસાં અને અંતઃકરણ ઉપર દબાણ થાય છે, અને તેથી હૃદયની ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચે છે. દુનિયામાં સારી બાજુ તમે જુઓ અને સ્વચ્છ હવા લ્યો, મનને સ્વચ્છ અને નિર્મળ રાખો તો તમારી સો વર્ષની ઉમર થશે છતાં પણ તમે સશક્ત અને યુવાન રહેશો.

બોધપાઠ ૬.

દરેક સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતે તંદુરસ્ત અને મજબુત થવા તથા પોતાનું સૈાંદર્ય અને સારો દેખાવ સો વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વખત સુધી જળવાઈ રહે એવી ઇચ્છા રાખવી જોઇએ. કારણ આ બાબતો દરેક જણ પસંદ કરે છે. જેઓ આ પ્રમાણે ઇચ્છના હોય તેમણે તો પોતાના સ્નાયુઓને નિયમિત રીતે દરરોજ કુદરતી કસરત આપવી જોઇએ. શરીર જો ચાલુ કામ કરતું ક્રિયામાં રહે છે તોજ શરીરમાં વૃદ્ધિ અને નવીન શક્તિ આવે છે. સુસ્તી, શરીરમાં આળસ, દરદ, જલદીથી જુવાનીનો લય અને મોત આણે છે.

વળી એટલું પણ યાદ રાખવાનું છે કે કોઈ પણ એકજ ભાગને વધારે પડતી કસરત આપવાથી, તે ભાગને નુકશાન થાય છે. તેથી આખા શરીરના તમામ સ્નાયુઓને કસરત મળે તેવી યોજના કરવી જોઇએ. ઘણા લોકો તો એમ ધારે છે કે તેઓને જો કોઇ પણ જાતની સખ્ત મહેનત પોતાના ધંધા પ્રસંગે કરવી પડે છે તો પછી કોઈ પણ જાતની વધારે કસરતની જરૂર નથી; પરંતુ આવી સ્થિતિમાં તો તેમને વધારે કસરત કરવાની ખાસ જરૂર છે. તેઓ જે પોતાના ધંધાને અંગે કામ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ યોગ્ય કસરત મળે છે, અને વૃદ્ધિ પામે છે. પરંતુ તેથી બીજા સ્નાયુઓ કંઇ પણ કસરત વગર ક્રિયાકારક શક્તિ રહિત થઇ જાય છે. પરિણામે શરીરની અયોગ્ય અને એક અંગની બીજા અંગ વિરૂદ્ધ વૃદ્ધિ થાય છે અને શારીરિક દેખાવ બેડોળ અને નાપસંદ કરવા લાયક થઈ પડે છે. આપણે એવાં ઘણાં માણસો જોઇએ છીએ કે જેઓના હાથ બહુ સારા વૃદ્ધિ પામેલા હોય છે. પરંતુ પગ બહુજ નબળા હોય છે અથવા તો ચહેરાના સ્નાયુઓ પુષ્ટ થએલા હોય છે પરંતુ શરીરના બીજા ભાગના સ્નાયુઓ તમામ નબળા અને અશક્ત રહેલા હોય છે. પરંતુ આ સ્થિતિ કુદરતી નથી. એ ઉપરથી તો એટલુંજ ઠરે છે તે આવા માણસના અમુક સ્નાયુ જોઇએ તે કરતાં વધારે વૃદ્ધિ પામેલા છે અને બીજા જોઇએ તે કરતાં ઓછી વૃદ્ધિ પામેલા છે. જો આખું શરીર યોગ્ય રીતે બરાબર સમવૃદ્ધિ પામેલું હોય છે તો તેનો દેખાવ સારો અને સુશોભિત થાય છે.

જે માણસનો શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ક્રિયા કર્યા વગરનો રહેતાં જડ જેવો થઈ જાય છે, તેવા માણસે ઘણાં વર્ષ તંદુરસ્ત જીવન અને સૈાંદર્ય સહીન રહેવાની બહુ આશા રાખવી નહિ. આવો માણસ માત્ર અરધોજ જીવે છે. તેને પૂર્ણ જીવનની ખુબી શી છે તે પણ માલમ નથી. તમારૂં કામ ગમે તેવા પ્રકારનું હોય તોપણ તેથી તમને પુરતી કસરત મળે છે એમ સમજતા નહિ. તેથી તમને કદાચ અમુક જાતની કસરત પુરતી કે તેથી પણું વધારે મળતી હશે. કદાચ તેથી તમારા અમુક સ્નાયુઓને પુષ્કળ કસરત મળતી હશે, પણ તેથી તમને જે સંપૂર્ણ વિસ્તારવાળી વૃદ્ધિની જરૂર છે તેની વૃદ્ધિ મળશે નહિ. કદાચ તમે એમ કહેશો કે આખા દિવસનું કામ કર્યા પછી બહુ થાકી રહ્યા હોઇએ તો તેથી કસરતની જરૂરજ નથી. પણ એમ કહેવું એ તો માત્ર

યેાગ્ય કસરતનેા ખરેા ઉપયેાગ શું છે એ બાબતનું તમારૂં જ્ઞાન અપૂર્ણ છે એમ બતાવે છે. એમ હેાય કદાચ કે તમારા શરીરના અમુક અવયવેા અને સ્નાયુએા થાકી ગયા હેાય અને તેમને આરામ આપવાની જરૂર હેાય, પરંતુ તમારા બીજા બધા સ્નાયુએા કે જેમને નહિ જેવી કે ઘણી થેાડીજ કસરત મળી હેાય તેમનું શું ? તેમને તમારે ભૂલી જવા જોઇએ નહિ. થેાડી કુદરતી કસરત આપવાથી તમને ફાયદેા થાય છે એટલુંજ નહિ પણ થાકેલા સ્નાયુએાને પણ વિશ્રાંતી મળતાં તેએા શાંત થાય છે. ગમે તેવા થાકી ગયા છેા એમ તમને લાગતું હેાય તેાપણ દરરેાજની થેાડી પણ કુદરતી કસરત તેા તમારે નિત્યકર્મ તરીકે કરવી જ જોઇએ. તે કસરત કર્યા પછી તમને જણાશે કે તમને ઘણેા આરામ મળ્યેા છે. ખરેખર ઉલટું તમને આખા દિવસમાં નહિ જણાયું હેાય તેવું જોર અને જીવન તમારા સ્નાયુએામાં જણાશે.

કેટલાક લેાકેા કેાઇ પણ જાતની કુદરતી શારીરિક રીતસર કસરત કર્યા વગર સેા વર્ષ જીવ્યા હેાય છે. પણ તેવા દાખલામાં ખરેખર જો તેમનેા કામ-ધંધેા એવા પ્રકારનેા હેાય છે કે તે કામમાંજ તેમને આખા શરીરને જોઇએ તેવી સંપૂર્ણ કસરત મળે છે. તમારે તેા ચેાકસ રીતે સેા વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વર્ષ જીવન ભેાગવવાની ધારણા છે. તેા પછી કુદરતી કસરત જેવી માનસિક અને શારીરિક વૃદ્ધિ માટે જરૂરની બાબત માટે કેાઇ પણ તરેહની ગફલત બતાવવી એ બિલકુલ સહીસલામત નથી.

યેાગ્ય શ્વાસેાચ્છ્વાસની સાથે, જોઈતી કસરત કરવાથી તમારા શરીરના સ્નાયુએાને મજબુતી મળે છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરના અંદરના અવયવેાને પણ શક્તિ મળે છે. આ બાબત ઘણીજ ઉપયેાગી છે. કારણ કે આ અવયવેા ઉપર ખેારાક અને હવા આપણા જીવનમાં બદલાઈ જવાનેા ખરેા આધાર રહે છે.

જે માણસના સ્નાયુએા પૂર્ણ રીતે વૃદ્ધિ પામેલા અને સશક્ત દેખાય છે તે પૂર્ણ રીતે આરેાગ્ય અને તંદુરસ્ત છે એમ ધારવામાં તમે ભૂલ કરતા નહિ. આપણા દરરેાજના અનુભવથી એટલું તેા પુરવાર થયું છે કે જે માણસેા બહારથી પુરતા સશક્ત અને મજબુત જણાય છે તેવા લેાકેા અંદરથી નબળા અને સડાવાળા ઘણી વખત માલમ પડે છે. જ્યારે તેમની જીવનશક્તિમાં કંઇ પણ ખલેલ પહેાંચે છે ત્યારે તેએા જલદીથી દીર્ઘાયુષ ભેાગવ્યા પહેલાંજ ગુજરી જાય છે. આમ થવાનાં કારણેામાં એક કારણ તેા એવું છે કે તેએા શારીરિક સંભાળ લેતાં માનસિક સંભાળ રાખવાની તે રાખતા નથી. તેમજ ફેફસાંને કસરત અને આવાજ બીજા આરેાગ્યના નિયમેાનું સારી રીતે પાલન કરતા નથી. શરીરની સુધારણાનું ધારેલ પરિણામ લાવવા માટે ફેફસાં અને શરીરના બીજા સ્નાયુએાની શક્તિ વચ્ચે અમુક જાતનેા સંબંધ હેાવેાજ જોઇએ. શરીરને કૌવતવાળું બનાવવા પ્રયાસ કરતી વખતે ફેફસાં પણ તેટલાંજ મજબુત થાય એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

આવા પ્રયાસમાં ઘણા લેાકેા નિષ્ફળ નીવડે છે તેનું કારણ એવું છે કે તેએા પેાતાનું બધું ધ્યાન અને માનસિક બળ, સ્નાયુએાનેા બહારનેાજ દેખાવ બરાબર થાય તે ઉપરજ લગાડી દે છે. પરંતુ ખરી રીતે તેા તેમણે અંદરના તેમજ બહારના કેટલાક ખાસ જીવનઆવશ્યક ભાગેા છે તેમને સારા બનાવવા કેાશિષ કરવી જોઈએ. અનુભવથી એટલું સાબિત થયું છે કે જ્યારે કેાઈ માણસ આરસી પાસે ઉભેા રહી કસરત કરતાં પેાતાના સ્નાયુએામાં થતેા ફેરફાર જોઇ મનન કરે છે ત્યારે તેના સ્નાયુએા ઘણા જલદીથી વૃદ્ધિ પામે છે. આ હકીકત બતાવી આપે છે કે મનની શક્તિ જડ પદાર્થ ઉપર કેટલી છે. પરંતુ જો મન માત્ર સ્નાયુએાની વૃદ્ધિ ઉપરજ લાગેલું હેાય છે તેા અંદરના અવયવેા તરફ બતાવાતી બેદરકારીથી તેએાને નુકસાન થાય છે.

દરેક માણસને મજબુત જીવનશક્તિવાળા અવયવો, જે પોતાનું કામ બરાબર રીતે બજાવે અને લાંબો વખત ટકી શકે તેવા અવયવોની જરૂર છે. દરેક કસરતની વખતે આંતરિક શક્તિ અને બહારનું સૌંદર્ય મેળવવા તરફ મનને રોકવું જોઇએ. આપણા અંદરના અવયવો આપણા જીવનનો પાયો છે; અને તેથી આપણે તે પાયાને મજબુત અને ટકાઉ બનાવવો જોઈએ. જ્યાં આપણા વિચારો જાય છે ત્યાં આપણી શક્તિ પણ જાય છે.

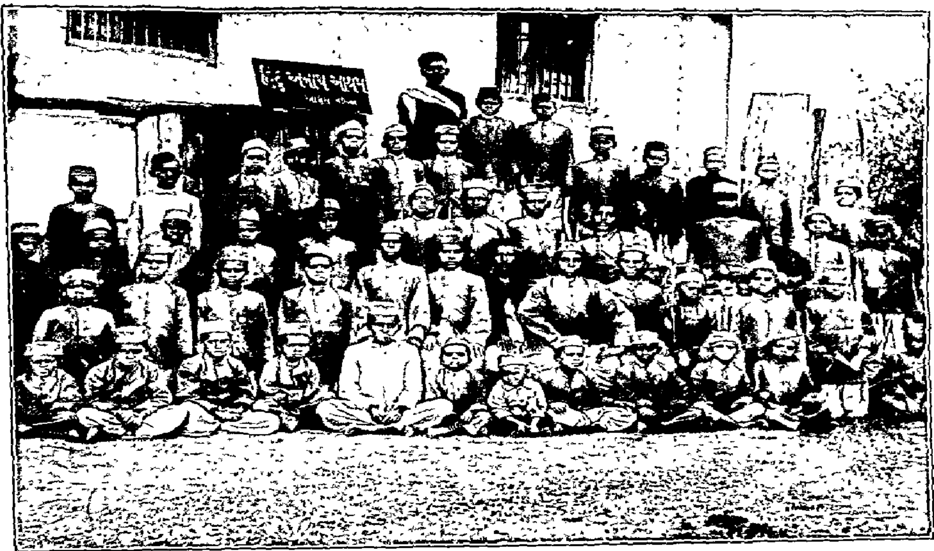
આ કસરત કરવામાં બનાવટી ચીજોની કશી જરૂર રહેતી નથી. નથી ઘરેડીઓ જોઇતી કે નથી ડંબેલ્સ જોઇતાં. એમનાથી તો જે રમત ગમત થવી જોઈએ તે કામ થઈ પડે છે. જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષો ગમતની યુક્તિને બરાબર રીતે શીખશે——જે યુક્તિ બચ્ચાંઓ કુદરતી રીતે શીખે છે, ત્યારે સ્ત્રી પુરૂષોને જોઇતી કસરત તેમના દરરોજના કામમાંથીજ મળી રહેશે. આ યુક્તિ જાણવામાં પ્રાચીન ગ્રીક લોકો ઘણા કુશળ હતા. જ્યાં સુધી આ યુક્તિ લોકો બરાબર જાણશે નહિ ત્યાં સુધી હાલમાં ચાલતી કસરતની ખાસ જરૂર રહેશે. આ બોધ પાઠમાં હું કેટલીક જાતની તંદુરસ્તી, સૌંદર્ય અને દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે તેવી સાદી કસરતનું વર્ણન કરીશ. કોઈ પણ જાતના સરંજામની જરૂર નથી. જો તમે આ કસરતના પ્રયોગો કરશો, અને શ્વાસોચ્છ્વાસ અને મનની એકત્રતાની યોગ્ય ટેવ રાખશો, તથા આરોગ્યના સાધારણ નિયમોનું રીતસર પાલન કરશો તો માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરશો. પરિણામે સો વર્ષના જીવન માટે જેવા સશક્ત અવયવો જોઇએ તેવા મળશે. જે લોકોએ પોતાની જીવનશક્તિ અને યુવાની ખોઈ હોય તેવા માણસોને પોતાની શક્તિ કે યુવાની પાછી મેળવવા માટે અથવા તો પોતાનું કૌવત અને સૌંદર્ય ચાલુ રાખવાને આવી કસરતની ખાસ જરૂર છે. તમે કહેશો કે અમે હવે મોટા થયા અને કસરત કરીએ તે સારૂં નહિ; પરંતુ એ વાત ભૂલભરેલી છે. તમને ઘડપણ જણાવા લાગ્યું છે એજ બતાવી આપે છે કે તમને કસરતની જરૂર છે. જુના અને કઠણ થઈ ગએલા સ્નાયુઓને ખસેડી તેની જગાએ નવા અને નરમ સ્નાયુઓને લાવવાની જરૂર છે. આ નવા અણુઓની શરીરમાં ખાસ જરૂર છે કારણ તે વિના યુવાની ટકી શકતી નથી. જો સ્નાયુઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા ન હોય તો તમે તમારા કામ ધંધાને લગતી ફરજ જલદીથી અને સારી રીતે બજાવી શકશો નહિ, અને જે કામ કરશો તેમાં તમને આનંદ લાગશે નહિ. ક્રિયારહિતપણું એ એક જાતનો બંધેજ છે અને તેથી નુકસાન થાય છે. આ બધી સૂચનાઓ જાણવા છતાં તમે મોતને જાણી જોઇને આમંત્રણ કરશો તો તેના તમે પોતેજ જવાબદાર છો. આટલું જાણ્યા છતાં જો તમે તમારા શરીરને મૃત્યુ પામવા દો તો તમે આત્મહત્યાજ કરો છો એમ કહેવું જોઇએ.

જો તમે ઘણા વખતથી યોગ્ય અને જોઈતી કસરત કરવાનું મેલી દીધું હશે તો અલબત શરૂઆતમાં જરા મુશ્કેલી જણાશે પણ થોડા વખત પછી જરા ખંતથી અને પ્રયાસથી પાછા ફરીથી કસરતના ક્રમમાં પડતાં સહેલ થશે. કસરતનો ક્રમ શરૂ કરવામાં જો વધારે મુશ્કેલી જણાશે તો એનો અર્થ એટલોજ કે તમને કસરતની ઘણી જરૂર છે. જો તમે કસરતની સાથે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે વર્તશો તો કસરતથી તમને માત્ર શક્તિ અને કૌવત જણાશે એટલુંજ નહિ પણ એક જાતનો અલૌકિક આનંદ જણાશે. ઘણા લોકો કુદરતી કસરત શરૂ કરવાથી પોતાની શક્તિઓને પાછી સજીવન કરી અને ઘણા વર્ષનું જીવન ગાળવા શક્તિવાન થયા છે. તેઓ વનના કુદરતી નિયમોને તાબે હતા. તેઓ જે મેળવવાને શક્તિવાન થયા હતા તે મેળવવાને ો જરા ખંતીલા થવાથી ભાગ્યશાળી થશો.



નડીઆદ:—હીંદુ અનાથાશ્રમનાં અપંગોનું ગ્રુપ સને ૧૯૧૧-૧૨.

The 'Lakshmi Art',—Bombay.



નડીઆદઃ—હિંદુ અનાથાશ્રમનાં અનાથ બાળકોનું ગ્રુપ સને ૧૯૧૧–૧૨.



નડીઆદ—હિંદુ અનાથાશ્રમમાં ઉછરતું
એ માસનું અનાથ બાળક. સને ૧૯૧૧-૧૨.

The Lakshmi Art— bay

"હિંદુ અનાથ આશ્રમ"—નડિયાદ.

"પ્રજા ઝુંપડામાં વસે છે." The nation lives in the cottage એવું એક મહાન પુરૂષનું વચન છે, અને તે ઘણે અંશે સત્ય છે. દરેક પ્રજાનું બળ મોટે ભાગે જાત મહેનત વડે નિર્વાહ કરતી વસ્તી ઉપર રહેલું છે. પ્રજાના તેજ હાથ અને પગ છે. તેમની મહેનત વડે ઉત્પન્ન થતું અન્ન આખા દેશનું પોષણ કરે છે. આ વિચાર દર્શાવવા માટે જ હાલની નવી વાંચનમાળામાં "રે ખેડુત તું ખરે જગતનો તાત ગણાયો," એવા શબ્દોવાળી કવિતા દાખલ કરવામાં આવી છે. આવા ખેડુતવર્ગ અને અન્ય જાતમહેનત વડે પોતાનું અને પરોક્ષ રીતે સમગ્ર પ્રજાનું રક્ષણ કરનાર કામદારવર્ગ બિચારો રોજની કમાઇ રોજ ખર્ચીને પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે (lives from hand to mouth). આવતી કાલે શું ખાઇશું તેની ચિંતારૂપી તરવાર તેમના મસ્તક પર હમેશ લટકતીજ હોય છે, અને કોઇ વખત મજુરી કરવાને અશક્ત નિવડે છે તો તેની પોતાની અને તેનાં બાળબચ્ચાંની બહુ બુરી અવસ્થા થાય છે. મોંઘવારીના દિવસો ઘણીવાર આવી સ્થિતિ લાવવામાં બહુ કારણભુત નિવડે છે. થોડે પૈસે મોંઘે ભાવે મળતા ખોરાક ઉપર નિર્વાહ કરવાની ફરજ પડવાથી બિચારો ગરીબ વર્ગ હલકી જાતનો અને પુરતા પોષણ વગરનો ખોરાક ખાઇ ગજા ઉપરાંત વૈતરૂં કરે છે જેને પરિણામે તે માંદો પેડી કમાઇ અટકવાથી દુઃખમાંને દુઃખમાં મરી જાય છે. હિંદુસ્તાન જેવા દેશમાં મોંઘવારી તો હમેશ ચાલુજ છે, દેશ પણ આખો બહુ ગરીબ છે, અને તેવામાં વળી બળતામાં તેલ રેડવા દુષ્કાળો ઉપર દુષ્કાળો પડે છે. કોઇ વર્ષે દેશના એક ભાગમાં તો બીજી વખત બીજા ભાગમાં, અને કેટલીકવાર આખા ભારતવર્ષમાં દુષ્કાળનું વિકરાળ મોઢું ગરીબ કુટુંબોનાં કમાતાં સ્ત્રીપુરુષોને ગળી જાય છે; અને સંખ્યાબંધ બાળકોને ખાનપાન, ઘરબાર, વસ્ત્ર કે આધાર વગરનાં રખડતાં રવડતાં કરી મૂકે છે. આ બિચારાંની શી વલે!! પેટને ખાતર, વસ્ત્રને ખાતર, રક્ષણને ખાતર, તે બિચારાં પુકાર કરતાં મરી જાય છે, અગર તો પરધર્મી પાદરીઓની દયા અને મદદનો સ્વીકાર કરી ધર્મભ્રષ્ટ થઇ ખ્રીસ્તી બને છે. આ કાંઈ ઓછી અગત્યની વાત નથી. પરધર્મીને આપણે હિંદુ બનાવી શકતા નથી, અને હિંદુ ધર્મમાંથી આ રીતે લાખો મનુષ્યો પારકા ધર્મમાં જાય છે તેથી આપણી સંખ્યા ઓછી થાય છે. "દયા ધર્મ કો મૂલ હૈ", પરમાત્મા ગરીબના હૃદયમાં પણ રહેલા છે, અનાથો આપણને દયાધર્મ પાળવાની અનુકુળતા કરી આપે છે, અને તે રીતે આ લોક અને પરલોકનું સુખ મેળવવાનો સહેલામાં સહેલો રસ્તો આપણે માટે મોકળો કરી આપે છે, આ વાતો ખાસ વિચારવા અને આચરવા જેવી છે. દયાધર્મ, દાનધર્મ, નરયજ્ઞ, વિરાટ સેવા કરવાની સગવડ હાલમાં નડિયાદના "હિંદુ અનાથાશ્રમે" બહુજ સારી કરી આપી છે. ઉત્તમ સાત્વિક દાનને પાત્ર એવાં મનુષ્યો જ્યારે જોઇએ ત્યારે મળી આવે એવી ગોઠવણ આ આશ્રમમાં છે જુદી જુદી જાતિના હિંદુ અનાથોને આ આશ્રમમાં રહેવાં, ખાવા, પહેરવા ઓઢવા, અને ભણવાનાં સર્વે સાધનો મફત પુરાં પાડવામાં આવે છે. વ્યવસ્થા ઘણીજ ઉત્તમ છે, અમારો જાતી અનુભવ પણ તેવોજ છે, આશ્રમને મળતા દાનમાંથી પાઇએ પાઇનો બરોબર હિસાબ રખાય છે, અને સદ્દમાર્ગે વપરાય છે. મંત્રી અને વ્યવસ્થાપકો પ્રમાણીક અને પરગજુ છે. અને વગર પગારે તેને માટે ઘણા સજ્જનો કામ કરે છે. લગ્ન પ્રસંગે, પુત્રજન્મ દિવસે, વર્ષગાંઠને દિવસે, અગર કોઇ પુન્યનું કામ કરવું હોય તો નડિયાદ હિંદુ "અનાથાશ્રમ" ને જરૂર યાદ કરી યથાશક્ય દ્રવ્યનું દાન મોકલાવજો. હાથે તે સાથે. स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् એવું શ્રી કૃષ્ણચંદ્રનું પણ વચન છે. માટે ધર્મ કરો, દયા કરો...અસ્તુ.

અઢીસો રૂપીઆમાં અમર નામ.

પુન્યશીલ દાતાઓ માટે ઉત્તમ તક.

[અત્યાર સુધીમાં ૩૦ દાતાઓએ પોતાના નામની ઓરડીઓ બંધાવી છે.]

નડીઆદ હિંદુ અનાથ આશ્રમમાં અનાથો અને અપંગોની સંખ્યામાં મ્હોટો વધારો થવાથી અનાથોને રહેવા વિગેરે માટે ઘણી અગવડ પડતી હોવાથી, આશ્રમના મધ્ય સ્થળમાં વધારાનું મકાન બાંધવાની જરૂર છે. આ નવા મકાનની નીચેની ઓરડીઓમાં અનાથ, અપંગો વિગેરેનો સમાસ કરવામાં આવશે. મકાનને લગતી દરેક ઓરડી બાંધતાં લગભગ પાંચશો રૂપીઆ ખર્ચ થાય છે, તથાપી કોઇ દાતા ગૃહસ્થ એકી વખતે રૂ. ૨૫૦) આપશે તો તે ગૃહસ્થના નામની એક ઓરડી બાંધી તેના મુખદ્વાર ઉપર આરસપાહાણની તખ્તી ચોઢી તે સખી દાતાનું નામ અમર કરવામાં આવશે. આ મકાન બાંધતાં ચાર હજાર રૂપીઆ સુધી ખર્ચ થાય તેમ છે પરંતુ કોઇ શ્રીમંત સખી ગૃહસ્થ ત્રણ હજાર રૂપીઆ સામટા દાન આપશે તો એ આખું મકાન એ દાતાના નામથી બંધાવી અમે કૃતાર્થ થઇશું; આ મકાન આશ્રમમાં ઘણુંજ આગળ પડતા સ્થળમાં થોડાજ સમયમાં બંધાનાર હોવાથી દાનશીલ સજ્જનો આ ઉત્તમ તકનો લાભ લેવા ચુકશે નહી એવી આશા છે. વધુ વિગત માટે લખો—

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ—નડિયાદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩–૮–૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખો:—

મંત્રી. હિંદુ અનાથ આશ્રમ નડીઆદ.

વિષયાનુક્રમણિકા.

વિષય.

Registered No. B. 778.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાકટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૧ લું.] ફેબ્રુઆરી-માર્ચ ૧૯૧૩. [અંક ૨-૩ જો.

આદ્ય ઉત્પાદકઃ—ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રીઃ—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨—૦—૦ છુટી નકલના ૦—૪—૦.

"नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
શ્રી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

વિષયાનુક્રમણિકા.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વે સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

" Mens sana in corpore sano" — "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૬ ઠું.] ફેબ્રુઆરી-માર્ચ, ૧૯૧૩. [અંક ૨-૩.

The Clothing.

(By August Engelhardt.)

"Am I worthy," asks the clothing,
"To be clad in verses fine?"
"But why not, you friend of death?
Death liked always poetry!"

Death's quietness, its dignity,
It's seriousness of snow and ice
Act profounding on our souls
Give it higher, clearer thoughts.

And you too, oh, child of death,
You, mankind's exalted friend!
You have climbed so high in value:
It is clothes that make a man.

But for you man feels quite perfect:
How you hide his ugly weakness!
How you beautify his faults!
How you elevate his meanness!

Hater you of truth divine,
How you turn all truth to lie!
How you do deceive your slaves!
Like these slaves deceive their brethren!

Blinding, puzzling and pretending
Act you on the soul of man.
Since your reign—nobility
Is worth less than good array.

Like a vampire, shameless clothing,
You suck out the noble blood,
And the stronger you have grown,
So much weaker grew our greatness.

Like a cave around our body,
You surround with night and lie it;
And the darker night and lie,
So much more is man your servant.

And how love you day and truth,
Dear and erring human brother!
Lo! you are a slave to clothing
And how lack you power of truth!

You should hate these caves of clothes,
If your soul shall not be empty!
If you be like day and truth,
You must learn to live all naked!

As the north from this prevents you
And compels your thinking meanly,
You should go to sunny countries
Where they like the naked truth.

He who makes you wear clothing
And, with that, a slave to it,

Hates the greatness of your soul
And his love is that of demons.

Clothing, fashion and imprudence
Always were the best of friends.

And if you associate with them,
You will bind your mind in.

Clothing, fashion, oh the folly—
How they weaken all mankind!
Hate them, and all foolishness
Flees you, like the thief the day.

Put the plant into the cellar—
And its growth is poor and weak!
And since man enraps in clothing
He is like the cellar-plant.

Clothing! you are foe to mankind,
You have always downed him so,
That he needed all your splendor
To maintain his humanhood.

Hate the clothing, hate the North,
Which is forcing you to wear them!
Love the sun, and love the tropics!
Only there you can be man.

For the sun loves nakedness,
Hates enwrapping, hates all clothing.
And nakedness brings truth,
Changing night to shining daylight.

Ere the nudeness you consider,
Holy, great and most sublime,
You won't see the face of God
Never enter Paradise.

Never change your tribulations,
And your griefs to happiness,
Never be like God in Heaven:
For God loves the nakedness!

"Burning the Candle."

(By George Sherwood Hodgins.)

I asked a busy man why he did not take more time to rest, and he misunderstood me. He confused rest with lack of activity. I explained that I had not suggested that he should do nothing, but simply that he should change the form of activity. He replied, with the least touch of superiority in his tone: "My dear fellow, do you suppose a passanger car on the Pennsylvania Railroad, constantly travelling between New York and Pittsburg, would hope for rest if it should be run on the New York Central between here and Albany?" and he triumphantly added: "That would be complete change of activity and change of scene also."

I pointed out that the car, when on the New York Central, would run upon a track having the same gauge as that of the Pennsylvania Railroad; that the wheels would revolve just the same on both lines; that their motion would be arrested by the same brake and the whole running gear would be subjected to similar conditions on either railroad. But I also made it clear, that if the car had been structurally adapted for railway service and was also capable of floating in water, and had been towed up the Hudson River to Albany, and moreover, if it had a brain capable of being tired or refreshed, then the change would be highly beneficial—to its brain.

The human brain is always active and it is impossible for a man to stop thinking, though it is possible for him to direct his thoughts. In sleep the brain is less active, but consciousness, in the strict sense of the term, never departs. A person accustomed to the quiet of the country at night may not be able to sleep in a large city hotel. He is constantly awakened by what are to him the unusual noises of the street. There is the clang of the overworked street-car gong, and the cry of the news-boy with the so-called "extra." There is the melancholy whistle of the river boats and the tolling of bells for the hour, as if everybody did not carry a watch. On the second night he fares better and thinks he rested well because he was tired after

his first night. He misses the fact that the alert brain, which at first kept the mind active finding later that the noises do not mean danger, did not, on the second night, arouse the sleeping limbs.

The brain is normally rested by sleep, the directing will is temporarily withdrawn, the body is relaxed and the darkness and comparative stillness reduce the number of external impressions received. The rebuilding of brain tissue is greatest and the strain caused by cerebral activities is reduced to a minimum. The brain is a wonderful development of bodily structure. Science tells us that the brain of a fish is very small compared with its spinal cord and with the nerves which branch out from the cord. In reptiles the mass of the brain compared with the spinal cord is greater than in fishes. The brains of birds show an advance over those of reptiles. The lowest mammals exhibit a superiority in this direction over birds. The higher mammalia are a step above, and the series culminates in man.

All through these gradations the increase in proportion of brain to spinal cord has been paralleled by the increased development of the sense organs. The brain appears to have had its origin in nature's endeavour to provide the necessary and highly complete terminals for the reception of sense impressions.

The nerves of sight, hearing, smell, taste and touch respectively reach in the brain corresponding masses of specialized nerve-cells, responsive only to the appropriate call of each. Modern science has succeeded in locating certain brain regions as being the seats of certain sensations, and the governing centres for the movements of particular limbs.

A severe blow on the left temple will deprive a person for a time of speech. Another tract has to do with the movement of a hand, another with a foot, and so on.

Many actions are involuntary, such as the closing of the eye-lid at the sudden opproach of some object. Here the in-going stimlus reaches the brain and is "reflected" into an out-going stimulus which reaches and acts on the muscles of the eyelid. The act of closing the eyelid is performed without the impulse producing in the brain any consciousness of the process. This action is said to be "reflex" and all constantly repeated actions tend to become reflex. Nearly

everyone has noticed when walking on the street, that it is actually easier to pass over a longer distance in going around behind a slowly moving vehicle, thus maintaining one's speed, than it is to stop and wait for the vehicle to go by. Keeping up one's pace is more or less reflex. Stopping and waiting would have been a conscious act. This is a bit of nature's economy. The fatigue caused by a reflex act is less than from a conscious one.

We often speak of a thing happening "as quick as thought." The rate at which nerve impulses travel vary from sixty upto perhaps ninety feet a second. In man the time occupied for a reflex action is negligible, but if the Statue of Liberty in New York harbour came to life and was bitten on the foot by a mosquito equal to the task, the nerve impulse travelling at the speed of an express train would require about two seconds to reach the head. The return impulse, taking the same time, would allow the mosquito (perhaps the size of a puppy-dog), about four seconds ere the goddess would move her ponderous foot and shake the insect off.

Some scientific men, studying the many strange reflex actions of which we are capable, and having regard to sense impressions, have called us "conscious automata." They say a dog seeing a rabbit has his brain stimutated by the optic nerves, and that the brain in turn stimulates the muscles of his legs, and pursuit of the rabit results. They say the dog did not hunt for the rabbit in the first place, but seeing it he automatically persued it; because the once concious act of his anscestors has become a reflex action to him. The fact that "reflexes" sometimes look like conscious efforts of the will may explain many of our so-called impulsive acts. Shakespear says in King John, "How oft the sight of means to do ill deeds, makes ill deeds done."

The investigations and theories out-lined above prove that man is after all a very complicated piece of mechanism and needs care and special attention like any other piece of delicately constructed machinery. Arnold Bennett truly says, "In case of friction, the machine is always at fault."

Character is the sum of our habits, and they are formed for the most part unconsciously by daily repetitions and without definite plan-

Doing what we dislike, the talk of a bore and the effect of "things going wrong" produce a mental state which, when it reaches the point of fatigue, produces a poision which alters the constitution of the blood. The constant recurrence of identical stimuli, i. e. the same thing over and over again, invites a form of fatigue, as when one is constantly associated with an unpleasant personality in the office or elsewhere. All this does not produce any serious result in the brain of the average man provided he has sufficient recuperetive powers. In some it produces irritability, and irritability is a bad brick in the foundation of character. Mirth and humor are the antidotes for irritability. It is probable that the popularity of comic opera and the baffoonery of the vande-velle stage are commercial attempts to supply artificially, what habitual good humor would do of itself. The proper view to take of those we meet in daily life is to regard them as the raw material out of which we must make a happy day for ourselves, not by walking over them but by mingling with them on friendly terms.

When we come to sheer hard work with the brain, we are close to the danger zone for many a business man or factory head. Attention to one thing or one lime of thought is a strain very like excitement so far as the effects are concerned. It takes more blood to supply a hard-worked brain than it does for the same brain when it is tranquil. An excited man finds that his temples are throbbing. More blood is needed because the waste of tissue is greater. Nature here endeavors to introduce a sort of economy. Close attention causes many external impressions to be shut out from the consciousness. The process of shutting out external impressions assists in maintaining attention, but while it helps the worker for a time, it has its effect on the brain. Cats both large and small which lie in wait for their prey, develop such concentration of attention as practically to deaden the other faculties. When in this state hunters can usually approach them without being perceived. A man may work hard amid noise and disorder, but in time fatigue appears as nature's protest against the strain of work, the noise and the distractions caused by the disorder, and the attention automatically slackens.

A poor attempt at recuperation is named by the man who looks on his out-of-office time as so much loss and who causes it to be a

period of dull routine. Such a man is like one who laboriously applies a *highly tempered tool to the muddy surface of a water-soaked* grindstone. The real recreation, or the re-creation as the word is, may be had by him who enjoys the happy home circle with its wholesome, non-business atmosphere. The wordy war of wit among congenial friends will strike his cares and worries off in scintillating flashes as a spinning emery disc *strikes glowing sparks from a surface of* dulled steel.

An illustration of breakdown from an overworked brain is given by Prof. Mosso, an Italian psychologist. A dozen men in apparently good health, if exposed to the weather for some hours on a very cold night, will give evidence of the physical strain in different ways. One will have a cold, another a sore throat, another will develop pneumonia, still another will have intestinal disorder, while others will not be seriously affected. The exposure to cold found the weak points of those it touched and disease entered through the unguarded gate. Apparently normal men differ widely in temperament, and temperament depends principally on the nervous system. If the nervous system is run down the cumulative effects of constant small overstrains with insufficient recuperation, are like the oft-repeated stresses in a bar of steel, each below the elastic limit, yet they produce in time, if no remedial or heat treatment intervens, the slow creeping "fracture in detail" and the final, sudden snap.

The man most concerned does not realize what he is doing when he over-works his brain, and so it happens that very little care is taken of the real "working power" of the great business enterprise. Friends may see it, but the brain of the tired man works on, oblivious of its own condition. It is wisdom for each man to stop and "take stock" of his powers. In nine cases out of ten, the man who breaks down does not expect it. It is the "skating on thin ice" by a man who has no idea of his mental whereabouts, which causes his partners or business associates to insure his life, and pay the premiums themselves. This they do as a safe-guard for their own interests, so that when the "business head" of the organization or the "brains" of the enterprize shall collapse, they will not be left without the results of his concentrated and forced effort to do the work, the whole work and nothing but the work every day all day, and many times at night.

"If you want something done, go to a busy man," so runs the proverb. But the busy man who can help you is he who is willing to use, to his own mental advantage, the wholesome distractions that daily life affords. Prof. Mosso tells us that most people take 134 thousandths of a second before responding with the hand to a touch on the foot. Fatigue of attention increased the time to 200 or 250 thosandths of a second, an increase of 49 and of 86% respectively. A steady worker thinks more slowly as time goes on. This is the cost of being tired.

As yet science does not attempt to measure the value of cerebral effort. It may be physiologically the same to think out a money-making act as it is seriously to consider the appropriate filling of the children's stockings at Christmas. The result in the one case may be dollars and cents and in the other your own satisfaction and a group of happy yongsters. The real value to you lies in the change of thought it produces, and your mental health is evidenced by your willingness and your ability to change. Look out for yourself when you only want to do one thing; it's a sign of old age that you do not need to have. Everybody admires a fine automatic turret lathe, and the cause of the admiration is that it can perform more than one operation, cleanly, expeditiously, and with vigor. Your range is almost infinite compared to the best turret lathe ever made. The human mind, healthy and alert, travels on no particular set of rails. Its ability to change from one thing to another and to gain rest by the change, is at once its marvelous faculty and its salvation.

The danger of brain-fag is peculiarly ours. Prof. G. M. Beard, the noted American neurologist, was convinced that in no other country is nervous exhaustion so common as in the United States, and that no other country exhibits so many varieties and symptoms of nervous debility. Prof. Mosso believes that among politician and business men the effects of over-strain are most marked. The remedy is simple enough and it is constantly given by friends to one another at the moment of parting: "Well, good-bye, old man, take care of yourself." But the reply, "yes, yes," is meaningless, and the self-constituted drudge goes back to his limited horizon bounded only by his work.

This man will perfect every detail in his factory. He will supervise his orgainzation, cheapen production, introduce safety appliances, look to his fire protection, revise business methods, secure new contracts, listen to shopmen's grievances, facilitate the handling of material, market his product, advertise his wares, direct expenditure, point out economies, keep efficiency before the working force—and yet he will not take ordinary commonsense care of the "guiding principle" of the whole thing. He would make more fuss if the roof leaked than if he felt his head swim at his work. It is impossible to put in accurate percentage the difference in time and mental force which he expends on his work and on the care of himself. It is, however, an extremely conservative estimate to say that the care of himself stands in proportion to his work, far less than the duration of a lightning flash does to the time occupied in the passage of a heavy and prolonged thunder storm. If an outsider from the planet of Mars saw only this man's actions, the visitor might declare that the man's evident desire was to build a machine to make money and to put himself under the sod as quickly as possible.

The remedy is easy and the medicine pleasant to take. You can best mind your business when you make a business of your mind. Did you ever stop to think what an ocean of pleasure and interest lies stretchd out beyond your narrow shore. As a healthy change, you can read history, and mark the slow but sure advance of personal liberty. You can play golf, tennis, polo or what you will. You can be the home carpenter and man-about-the house. You can study physics and discover enchantments in the common-place things of life. You can roam unhindered in that fairy-land of science, astronomy, and on a star-lit night you can pick out the constellations as they "burn in the velvet blue." If you are observant go into the woods and look with new interest on the flowers and the trees. Last summer you might have seen the cicades after seventeen years of grub life in the earth, turn into winged locusts for about three weeks and die. You can compare their life's efforts with your own, and it may be worth while.

Whether you read, or play, or work, or search, or observe, you must give up the steady, killing grind. Enjoy yourself in many different ways, for what shall a man give in exchange for his life!

"ધન્વન્તરિ" માટે પ્રભુ પાસે કૃપા યાચના.



લખનાર—વૈદ ધીરજરામ દલપતરામ–સુરતવાળા.

હરિગીત છંદની ચાલ.

હે ઇશ આજે શુભ કાજે નવિન રૂડા વર્ષમાં,
બહુ હર્ષ દેજે કર્શમાં તું શાન્તિ આપી હર્ષમાં;
સૌ દુઃખ કેરા ઓઘ કાપી પ્રેમ પુષ્ટિ થાપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો આપજે. ૧
બહુ જ્ઞાન ને વિજ્ઞાન કેરા વિષય રૂડા ઓપતા,
વૈદો તણો ઉત્કર્ષ થાવા કર્મગ્રંથિ તોડતા;
આ હિન્દ દેશે શ્રેષ્ટ સૌથી તું કરીને થાપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો આપજે. ૨
વૈદો તણી વિદ્યા હતી જે સરસ આખા વિશ્વમાં,
કુસંપથી થઇ છે દશા આવી પડી છે કલેશમાં;
તે તારવાને શક્તિ રૂડી હે પ્રભુ તું આપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો આપજે. ૩
પરદેશની જે શોધ સારી ધ્યાનથી ચર્ચાવતા,
ઔષધ ઘણાં અનુભવ તણાં ખંતથી દેખાડતા;
તેથી કહું હું ઇશ તુજને કષ્ટ એનાં કાપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિને વિજય રૂડો આપજે. ૪
ઉત્કર્ષ આયુર્વેદનો કરવા મથે છે ખંતથી,
તન મન ધને સેવા કરે છે ખટક રાખી ચંનથી;
ધરી ધૈર્ય સોગીલાલને તું શક્તિ સારી આપજે,
ધન્વન્તરિ ધરણીપતિનો વિજય ડંકો ગાજજે. ૫



વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થયાં પછી ફરી યૌવન પ્રાપ્ત થવું શું સંભવીત છે?

(લેખકઃ—તંત્રી.)

વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પછી ફરી યૌવન પ્રાપ્ત થવું સંભવીત છે કે કેમ? એ પ્રશ્ન દરેક માણસના મનમાં હમેશાં ઉપસ્થિત થાય છે. એ સંબંધે "અનંત જીવન કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?" એ બાબતનો લેખ ધન્વન્તરિ માસિકમાં લખવામાં આવે છે, ને તે ચાલુજ છે. છતાં એ બાબતનું

વારંવાર પિષ્ટપેષણ કરવામાં શેા લાભ છે, એમ શંકા લેવામાં આવે તેા તેનેા જવાબ માત્ર એટલેાજ કે દરેક વિચાર દઢ થવાને શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસનની જરૂર છે. આપણે ઘણી વાતેા સાંભળીએ છીએ, વાંચીએ છીએ છતાં પણ જો આપણે તેનું મનન ન કર્યું હેાય તેા તે વાતેા ભૂલી જવાય છે. જે વિચારેાનું વારંવાર મનન કરી અંતર મનને સેાંપી દીધા હેાય તે વિચારેા દઢ થયા વિના રહેતા નથી. આપણું દેહરૂપી દિવ્ય મંદિર તન્દુરસ્ત, બળવાન અને સૈાંદર્ય તથા સારા દેખાવ સાથે સેા વર્ષની ઉમર સુધી ટકી શકે એમ થવું દરેક માણસને અશક્ય લાગે છે અને તે વિચારેા "પેાથીમાંના રીંગણા" જેવા છે એમ લેાકેા કહે છે. મને પેાતાને પણ તેમજ લાગતું હતું પરંતુ "મેાટા મેાટા વિચારેા કરવાથી કંઈ લાભ નથી પણ તે વિચારેા અમલમાં મુકવાથીજ લાભ છે," એ સૂત્રાનુસાર મેં જે જે નિયમેા **"અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું"** એ સંબંધીના લેખમાં લખેલા છે તેમાંના કેટલાક નિયમેા પાલન કરવાની શરૂઆત કરી અમલમાં મુકેલા છે, તેનાથી મને જે જે ફાયદા જણાયા છે તે મેં વખતેા વખત મ્હારી નિત્યનેાંધ પેાથીમાં લખી રાખ્યા છે, તે ઉપયેાગી હેાવાથી આ લેખમાં મેં દાખલ કરેલા છે.

"મિતિ માગશર સુદ ૬ વાર શની સંવત ૧૯૬૯ તા. ૧૪ માહે ડીસેમ્બર સને ૧૯૧૨."

"કુદરતી સ્નાન, કસરત અને શાસ્ત્રોક્ત શ્વસનક્રિયાથી આપણને જે ફાયદા અને અનુભવ થયા છે તે ભૂલવા સરખા નથી. અને તે લખી રાખવા યેાગ્ય હેાવાથી આ સ્થળે દાખલ કરેલા છે. શરીરનેા પેટ અને પેઢુનેા ભાગ જે વધી ગયેલેા હતેા તે હવે એાછેા થઈ ગએલેા છે, તેમજ શરીર ઉપરનેા મેદ પણ કમી થયેા છે. ગત વર્ષોમાં શરીરનું વજન સાડાત્રણ મણ ને આઠ શેરનું હતું તેને બદલે ત્રણ મણ ને આઠશેર લગભગ દેાઢ માસથી ચાલે છે. એટલે શરીરમાં વૃદ્ધિ પામેલું વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર નિકળી ગયું છે; કારણ સાડાત્રણ મણ ને છ કે આઠ શેરનું વજન ઘણાં વર્ષેથી કાયમજ રહેતું હતું. કસરત અને "બાથ" વગેરે ક્રિયા શરૂ થતાં ખેારાક પણ પૈાષ્ટિક લેવાય છે જેથી વિજાતીય દ્રવ્ય બહાર નિકળી ગયું ન હેાત તેા વજન કમી થવા બીલકુલ સંભવ નહેાતેા. ચહેરા ઉપર લેાહીનેા ભાગ પુષ્કળ વધેલેા જણાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા ને યુવાવસ્થાને જલદી પારખવામાં મુખ્ય સાધન મુખાકૃતિ છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ગાલ ઉપરનું માંસ જતું રહે છે, ગાલ બેસી જાય છે અને તે જગ્યાએ ખાડા પડે છે. બીજું આંખની નીચેના ભાગમાં અને નાકની આજુબાજુ પણ તેજ સ્થિતિ માલુમ પડે છે એટલે આપણે ગમે તેવાં વસ્ત્ર પહેરેલાં હેાય તેાપણ મુખાકૃતિ ઉપરથી વૃદ્ધાવસ્થા દેખાઈ આવે છે એટલે મુખાકૃતિ વિરૂપ થઈ જાય છે. શરીર ઉપર પણ તેવેાજ ફેરફાર થાય છે. ચામડી રૂક્ષ અને હાડકાં બરડ થઈ જાય છે એટલે સ્નાયુ અને સાંધાના હલનચલનમાં વિક્ષેપ આવે છે અને ચામડી ઉપર કરચેાલી પડે છે. કેાઈ અવયવ ઉપર રક્તમાંસ વધારે અને કેાઈ અવયવ ઉપર બીલકુલ કમી થઈ જાય છે તેથી તે અવયવ બેડેાળ દેખાય છે. દાંત અને દાઢેા પડી જાય છે તેથી ગાલે ખાડા પડતાં વાણી પણ શુદ્ધ નિકળતી નથી. આ બધા ફેરફારેા સાથે શરીરશક્તિ પણ કમી થઈ જાય છે, વાળ સફેદ થઈ જાય છે, નેત્રમાં વિજાતીય દ્રવ્યનેા વધારેા થવાથી જેાવાની શક્તિ કમી થાય છે અને મગજમાં અને જ્ઞાનતંતુએામાં પણ મૃત અણુએાનેા જ્યાબંધ સંચય થવાથી બુદ્ધિ અને સ્મરણશક્તિમાં પણ ફેરફાર થાય છે. અને "સાઠી બુદ્ધિ નાઠી" એ કહેવત પ્રમાણે મનુષ્ય જીવન તદ્દન નકામું થઈ જાય છે. કદાપિ જીંદગી એંશી નેવું કે સેા વર્ષ સુધી લંબાય તેાપણ તેવા જીવવા કરતાં મરણ હજાર ગણું દરજ્જે સારૂં ગણાય છે. મેં પણ સન ૧૯૦૮ ના એાકટેાબર માસથી કસરત કરવાની શરૂઆત ન કરી હેાત તેા એજ સ્થિતિમાં મુકાયેા હેાત. સવારના "નેચરલ બાથ" પછી જ્યારે આપણે વસ્ત્રની મદદ સિવાય શરીરને હાથેળીવતી ઘસી કેારૂં કરીએ છીએ તે

વખતે શરીર એવું તો સુંવાળું લાગે છે કે હાથવતી ઘસતાં મનમાં અતિશય આનંદ થાય છે, અને શરીરને ઠંડી તો શિયાળાનો વખત છતાં જરા પણ જણાતી નથી. વળી શરીર ઉપરથી કોઈ વખત કપડાં ઉતારીએ છીએ તે વખતે શરીર ઉપર પવનની જે લહેર લાગે છે તેથી પણ વિલક્ષણ પ્રકારનો આનંદ થાય છે. પરમકૃપાળુ જગદિશ્વરે મનુષ્ય જાતને આ શરીરરૂપી દિવ્યમંદિરની બક્ષીસ કરેલી છે. એ દિવ્ય મંદિરને બહારથી શુદ્ધ અને પવિત્ર રાખવામાં આવે તો ખરેખર પરમાત્માના પવિત્ર મંદિરમાં દાખલ થતાં જે આનંદ આપણને મહાન તીર્થોમાં થાય છે તેવાજ પ્રકારનો કાયમનો આનંદ આત્માને આ મનુષ્ય દેહરૂપી દિવ્ય મંદિરમાં થવોજ જોઇએ. પરંતુ આપણે એ દિવ્ય મંદિરને ગંધાતા અને મલીન પદાર્થોનું સેવન કરી ભ્રષ્ટ કરીએ છીએ. લસણ, ડુંગળી જેવા ગંધાતા પદાર્થો તથા ચહા, કોફી, કોકો, દારૂ, તાડી, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ જેવાં અનેક પ્રકારનાં વ્યસનોથી તેને એવું તો ખરાબ કરીએ છીએ કે તે આપણને બોજારૂપ થઇ પડે છે, અને તે કારાગૃહની ગરજ સારે છે. આ શરીરમાં રહેલો જીવ કે જેને આ શરીર સાથે બિલકુલ સંબંધ નથી છતાં તે માયાના પાસથી શરીરને પોતાનું માની આવા મલીન દેહમાં રહી સખ્ત મજુરીવાળા કેદીની માફક શિક્ષા ભોગવે છે, અને તે શિક્ષાનું દુઃખ તેને શા માટે ભોગવવું પડે છે તેનો જરા પણ વિચાર તેને આવતો નથી. કારણ જે પ્રકારના ખાનપાનનું તે સેવન કરે છે તે પ્રમાણે તેની બુદ્ધિ થાય છે. અને ઇન્દ્રિઓનો તે દાસ બની ગએલો હોય છે. જેથી ઇન્દ્રિઓ ઉપર તેની જરા પણ સત્તા ચાલતી નથી. મને બાલ્યાવસ્થાથી શુભ સંસ્કારો મળેલા હોવાથી હું દુરાચરણના પંથે ચડેલો નથી. તેમજ કોઈ પણ પ્રકારનું વ્યસન કે અયોગ્ય ખાનપાન કરવા તરફ મારી વૃત્તિ જતી નથી. જેથી વાતાવરણના ફેરફારોથી થતા રોગ રૂપી હુમલા સામે હું મારા દેહરૂપી દિવ્ય મંદિરનું રક્ષણ કરી શક્યો છું. પરંતુ એટલી વાત તો ખરી છે કે કામના અત્યંત વ્યવસાયને લીધે કુદરતી નિયમનો ભંગ કરી વ્યાયામ કે કસરત કરવાનું, સારી નોકરી અને વકીલાતમાં જોડાયા પછી મુકી દીધેલું હતું. એટલુંજ નહિ પણ કુદરતના કાયદાના અજ્ઞાનને લીધે ખાટાં, તીખાં, તમતમાં અને સ્વાદિષ્ટ ભોજન ઉપર પ્રીતિ હોવાથી તેનું સેવન કરવામાં આવતું હતું. અને કામની ઉતાવળ અને વખતના સંકોચથી જમતી વખત ચર્વણક્રિયાનો ત્યાગ કરી આઠ કે દશ મિનિટમાં ભોજનનું કામ પુરૂં કરવામાં આવતું હતું. આ પ્રમાણે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી તે ગુન્હાની શિક્ષા મારે ભોગવવી પડી હતી. અને લાંબા વખત સુધી અતિસાર કે સંગ્રહણી જેવું દર્દ ભોગવવું પડયું હતું. બીજા કેટલાક કુદરતના નિયમોનું પાલન તે વખત પણ થતું હોવાથી એ વ્યાધિ હોવા છતાં હું મારૂં દરરોજનું કાર્ય કરી શકતો હતો અને અશક્ત થયો નહોતો. છેવટે એ રોગ પણ કુદરતી ઉપચારથીજ નાબુદ થયો હતો. તે ઉપચાર સવારનું પ્રાતઃસ્નાન અને ખેરાળુ ગામમાં લગભગ એક મૈલ ઉપર રૂપેણુ નદીને કિનારે શ્રી મહાકાળેશ્વર મહાદેવનું પ્રાતઃકાળનું પુજન હતું. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે પ્રમાણ કરતાં વધારે ખોરાક લેવાથી હોજરીને હદ કરતાં જોરે મહેનત એ ખોરાક પચાવવામાં પડે છે. જેથી વગર જરૂરે જીવનબળનો વ્યય થાય છે. સાંપ્રતકાળમાં લોકોની એવી સમજ થઇ ગયેલી જણાય છે કે, જેમ વધારે ખોરાક ખવાય તેમ વધારે બળ આવે; પરંતુ એ સમજ તદન ભૂલભરેલી છે. થોડો ખોરાક લેવામાં આવે પરંતુ જો ચર્વણક્રિયા બરાબર થામ તો તે ખોરાક વધારે પોષણ આપે છે. ખોરાકની ચર્વણક્રિયા બરાબર ન કરવાથી દાંત અકાલિક પડી જાય છે. દાંત ને દાઢો પડી જવાથી ખોરાક ચવાતો નથી જેથી પાચનક્રિયાનું કામ અવ્યવસ્થિત થાય છે. શરીર દુર્બળ થતું જાય છે અને પરિણામે જીંદગીનો અંત આવે છે. ચર્વણક્રિયા તરફ બેદરકારી બતાવ્યાથી મને પણ એ અનુભવ થયો હતો કે જમણી બાજુની દાઢો હાલી

ગઇ હતી અને તે દાઢવતી ખેરાક ચવાતેા નહોતેા અને નીચે તથા ઉપરની એક દાઢમાંથી એક એક કડકો વગર ઇજાએ નીકળી ગયેા હતેા. ઉપરની દાઢેા સપાટીથી નીચે આવી હતી પરંતુ શેકેલા ચણા, શેરડી અને સાંજના વાળુમાં કાચી મગફળી, પલાળેલા કાચા ઘઉં, દ્રાક્ષ વગેરે "સનકુકડ ફુડ" લેવાથી એ હાલતી દાઢેા બંધ થઈ ગઇ અને અત્યારે સાઠ વર્ષની ઉમ્મરે કઠણમાં કઠણ પદાર્થ નિર્ભેય રીતે ચાવી શકાય છે. જેથી ખાત્રી થાય છે કે દાંત ને દાઢેા હવે કેટલાક વખત સુધી એ નિયમનું પાલન થશે તેા ટકી રહેશે. સાંપ્રતકાળમાં એવી કઈ દવા હાલના શેાધકોએ શેાધી કાઢી છે કે જે દવા હાલતા દાંત કે દાઢેાને બંધ કરે ને તે દાંત ને દાઢેાથી કઠણ પદાર્થ ચાવી શકાય ? કુદરતી નિયમના ભંગથી બીજું નુકશાન એ થયું છે કે વાળનેા કેટલેાક ભાગ સફેદ થઇ ગયેા છે. લેાકમાન્ય નિયમ મુજબ વાળ સફેદ ઉત્તરાવસ્થામાં થઇ જવા એ પણ વૃદ્ધાવસ્થા ને મૃત્યુનું આમંત્રણજ છે. પરમાત્મા જે કરે છે તે સારા માટેજ કરે છે એમ માનવું એ વધારે લાભકારક છે. ગત જન્મના કે આ જન્મના કર્માનુસાર ડૉ. મંજુલાલ સન ૧૯૦૮ ના જાનેવારી માસમાં ધન્વન્તરિ માસિકને જન્મ આપી ફેબ્રુવારી માસમાં પ્લેગના વ્યાધિથી પંચત્વને પામ્યા. તેમના મરણરૂપી એક કારી ઘા અનેક ઉપાયેાથી ન રૂઝી શકે તેવેા લાગ્યેા. પરંતુ અડચણ ને દુઃખેા હમેશાં મનુષ્યજાતને ઉન્નતિના માર્ગમાં આગળ ચઢાવવાજ આવે છે. આવા પ્રસંગે મનુષ્ય જો હિંમત હારી જાય છે તેા તે ઉન્નતિક્રમમાં પાછેા હઠે છે. ડૉ. મંજુલાલના મંદવાડના દિવસેામાં સારા અનુભવી અને વિદ્વાન ડાક્ટરેાની સલાહ ને સારવાર હતી છતાં સઘળેા પ્રયત્ન વ્યર્થ ગયેા હતેા. તેમના મરણના પ્રસંગેજ અમને ઘેાર નિદ્રામાંથી જાગૃત કરેલા છે. આવા વિકટ પ્રસંગે દવાએા કેટલી થેાડી અસર કરે છે તે દરેક માણસના જાણવા બહાર નથી. જો દવાએા આવા ભયંકર પ્રસંગે બરાબર અસર કરતી હેાત તેા આટલાં બધાં યુવાવસ્થામાં મરણ નીપજે છે તે થાતજ નહિ. આવા વખતે તેા વૈદ્ય ડાક્ટર કે લેાકેા એમજ કહે છે કે "ભાઇ બુટીની કંઇ બુટ્ટી નથી. પહાડ ફાટી જાય તેવી દવાએા આપી છતાં કંઇ અસર થઇ નહિ." વાત પણ ખરીજ છે કે જ્યારે શરીરમાંનું જીવનબળ તદ્દન નાશ પામ્યું હેાય તેવી વખતે દવાએા આવેલા રેાગેાનેા કેવી રીતે પરાજય કરી શકે? ધન્વન્તરિ માસિકના અંગે સંખ્યાબંધ પુસ્તકેા ને માસિકેામાં ઉત્તમ જાતના ચાલુ જમાનામાં થતી શેાધેાના લેખેા મારા વાંચવામાં આવે છે, તેથી મારી ખાત્રી થઇ છે કે ઐચ્છિક મુદ્દત સુધી જીવન ટકાવી રાખવા સારૂ શરીરમાં જીવનબળના પુરતા જથાનેા સંગ્રહ કરી રાખવેા જોઇએ. જીવનબળનેા આધાર શરીરની નિરામયતા ઉપર રહેલેા છે. શરીર નિર્મળ રાખવા માટે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યનેા સંચય ન થાય તેને માટે પુરતી સાવધગીરી રાખવાની જરૂર છે. શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્યેા જથાબંધ ભેગાં થાય છે ત્યારે અનેક જાતના વ્યાધિએા ઉત્પન્ન થાય છે. તે વ્યાધિએા ઉપર સખ્ત અને વિષમય દવાએા કરવામાં આવે છે તેા રેાગનાં ચિહ્નેાને તે દબાવી દે છે અને કામચલાઉ આરામ (Temporary relief) જણાય છે. પરંતુ કેટલાક વખત પછી ફરી તેજ રૂપમાં અથવા બીજા રૂપમાં એ રેાગ દેખાય છે. જો કાયમને માટે રેાગમુક્ત થવું હેાય તેા (Permanent relief) કુદરતના નિયમનું પાલન કરવુંજ જોઇએ એમ મને લાંબા વખતના વૈદકના અનુભવથી જણાયું છે. મારા વિચારેા બધે મારા ધંધાભાઇઓને પસંદ હેાય કે ન હેાય તેા પણ મને જે સત્ય લાગ્યું છે તે હું લખું છું. લેાકેા કહે છે કે " આવી સાઠી ને બુદ્ધિ નાઠી " એ કહેવત મને તેા સત્યને બદલે અસત્યજ માલુમ પડી છે. પાંચ વર્ષ પૂર્વે મને જે જ્ઞાન હતું તેના કરતાં આજ સાઠ વર્ષની ઉમરે દશગણું વધેલું જણાય છે. ત્રણ વર્ષની મુદતમાં મારા શરીર ઉપર જે જે ફેરફાર મને માલુમ પડે છે તે જોઇ મને આનંદ થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ મારેા ઉત્સાહ વધતેા જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં માણસને જે નિર્બળતા જણાય છે તેમાંની

કોઈ પણ નિર્બળતા મને જણાતી નથી. હું પથારીમાંથી ઉઠું છું કે ઉત્સાહ સાથે સુવા ઉઠવાની, પછી ઉઠવા બેસવાની, પછી મગદળીયા ફેરવવાની, તે પછી નેચરલ બાથ લેવાની, તે પછી એક આડા લાકડા કે લોઢાના બારને હાથવતી પકડી લટકવાની, બાદ પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહી લંબાવાય તેટલા હાથ લંબાવવાની, તે પછી પેટના નીચેના ભાગ તરફથી શ્વસન ક્રિયા કરવાની અને સેન્ડોએ બતાવેલી આંતરડાંને બળવાન કરવા સુઈ જઇને પગ ઉંચા કરવાની (Raising of the Feet) ની કસરત, અને શરીરને કમાન માફક ગોળ વાળવાની કસરત હું કરૂં છું. "બાથ" લીધા પછી આખા શરીરને હાથેળીવતી ઘસી કોરૂં કરવા પછી તે એટલું તો સુંવાળું થાય છે કે તેને મખમલની ઉપમા આપી શકાય. એવા શરીર ઉપર હાથેળીવતી ઘસતાં જે આનંદ જણાય છે તે અવર્ણનીય છે. સવારે ઉઠયા પછી આ કસરતોમાં મારા બે કલાક જાય છે. તે મને અત્યંત આનંદદાયક લાગે છે. આ બધી કસરતો હું એક કાચના મોટા આયના સામે ઉભા રહી કરૂં છું. કસરતથી આખો દિવસ ને રાતે દશ વાગે હું શયન કરૂં છું, ત્યાં સુધી મારૂં મન પ્રસન્ન અને ઉત્સાહી રહે છે ને સતત પંદર કલાક સુધી હું દરરોજ કામ કરૂં છું, છતાં મને જરા પણ શ્રમ જણાતો નથી. પથારીમાં સુતા પછી લગભગ પાંચજ મિનિટમાં મને નિદ્રા આવે છે. એવો કોઈ દિવસ જતો નથી કે જે દિવસે મને નિદ્રા આવવામાં અટકાવ થયો હોય. ઉંચેથી લટકવાની કસરતથી શરીરની ઉંચાઇ વધે છે એવું જ્યારે મેં વાંચ્યું ત્યારે મને એવો વિચાર આવ્યો કે પચીસ વર્ષની વય પછી ભાગ્યેજ તેમ બની શકે! તો પણ એ વાતની સત્યતા માટે મેં પ્રથમ દિવસે પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા રહી બની શકે તેટલી ઉંચાઈ ઉપર હાથ લેઈ જઇ ભીંત ઉપર નિશાન કરી રાખ્યું. લગભગ દોઢ મહિનાની એ કસરતથી હું દોઢ ઈંચ વધારે ઉંચાઇએ પહોંચી શકું છું. કારણ મેં પ્રથમ દિવસે જે નિશાન કરી રાખ્યું હતું તે ઉપરાન્ત થોડે થોડે વધારો થતાં દોઢ ઈંચની ઉંચાઇએ મારા હાથનાં આંગળાં પહોંચી શકે છે. સાઠ વર્ષની વયે ગમે તેવી માત્રાથી પણ આ પ્રમાણે ઉંચાઇ વધી શકે ? કસરતને લીધે ખોરાકનું સારૂં પાચન થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ હું પંદરત્રીસ વરસની ઉમ્મરે ચાલતો હતો તે વખતે મારા પગમાં જે બળ ચાલવામાં હતું તેવું બળ જણાય છે. આ મારા લેખમાં લખેલા અનુભવો બિન અનુભવીને હવાના કિલ્લા કે શેખસલ્લીના વિચાર સરખા લાગશે. પરંતુ મને બે ત્રણ વર્ષ ઉપર જેણે જોયો હશે તે માણસ તો મારા શરીર ઉપર થએલા ફેરફાર હાલ જોઇ શકે તેમ છે. મને ટુંક મુદતમાં થએલા અનુભવથી હું કહી શકું છું કે વૃદ્ધાવસ્થા એ કુદરતી નથી પણ અકુદરતી છે. અને મનુષ્યજાત વૃદ્ધાવસ્થાને, રોગને, કે મૃત્યુને પોતાને હાથેજ આમંત્રણ કરે છે. કુદરતી નિયમના પાલનથી ફરી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મને જે અનુભવ થયા છે તે મેં આ લેખમાં લખ્યા છે ને હવે પછી થશે તે પ્રસંગોપાત લખીશ.

ઔષધોમાં વપરાતી કેટલીક વસ્તુઓના સંબંધમાં ખુલાસો થવાની જરૂર.

(લખનાર–વૈદ્ય ધીરજરામ દલપતરામ સુરતવાળા.)

મહેરબાન ધન્વન્તરિના તંત્રી મહાશય,

આપનું માસિક હવે પાંચ વર્ષ પુરાં કરી છઠ્ઠા વર્ષમાં પ્રવેશ કરે છે, તે જોઇને અત્યાનંદ થાય છે. આપનો પ્રયાસ દેશી વૈદ્યની દુર્દશા સુધારવાનો છે. અને તેને માટે આપ ભારે પરિશ્રમ

ઉઠાવો છો. ઈશ્વર આપને સંપૂર્ણ ફતેહ આપશે, એવી મારી તે જગન્નિયંતા પ્રતિ પ્રાર્થના છે. આપના ઉપદેશથી અને ઈશ્વરની સંપૂર્ણ કૃપાથી આયુર્વેદનો પુનરોદ્ધાર થવાનો સમય નિકટ આવતો જાય છે, કારણ કાનપુરમાં વૈદક સમ્મેલન ભરાઈ ગયું; મુંબઈમાં ભરવાની તૈયારીઓ થઈ રહી છે, તેમજ સુરતમાં પણ વૈદસભા સ્થાપન થઈ છે અને અન્ય સ્થળોએ પણ આપણા ધંધાદારી બંધુઓ જાગૃતિમાં આવ્યા છે. જેથી ઈશ્વર કરશે તો દિનપરદિન દેશી વૈદાંની સ્થિતિ સુધરતી જશે. હવે મૂળ વાત એ છે કે દેશી વૈદામાં કેટલીક વસ્તુઓ એવી છે કે તે મળતીજ નથી; તેમજ કેટલીક વસ્તુઓ હાલમાં વપરાય છે તે ખરી છે કે કેમ ? એવી શંકા ઘણાઓને થાય છે. માટે તેવી બાબતો વિષે આપના પત્રમાં ચર્ચા કરવામાં આવે તો આપનો તેમજ બીજા અનુભવી વૈદરાજોનો અભિપ્રાય પ્રસિદ્ધ થવાથી ઘણી વસ્તુઓના સંબંધમાં ખુલાસા થાય. જેથી દરેકને લાભ થાય અને આયુર્વેદનું એક અંગ ધીરે ધીરે મજબુત થતું જાય. માટે નીચે લખેલી વસ્તુઓના સંબંધમાં ખુલાસો થવાની જરૂર છે, તે આપ તેમજ અન્ય વિદ્વાન વૈદરાજો તરફથી થશે એવી આશા છે.

૧. **કલખાપરી**—આ વસ્તુ દેશી વૈદકમાં ઘણી વખત એ વપરાય છે અને બજારમાં ગાંધીને ત્યાં બે અઢી આને શેર વેચાય છે. એ વસ્તુ સુવર્ણ માલતી વસંત જેવી મોંઘી દવામાં મોટે ભાગે વપરાય છે, તેમજ બીજાં ઔષધોમાં પણ આવે છે. એની બનાવટ મરોડીમાંથી થાય છે. અર્થાત્ માટીને કેળવીને નળીયાની માફક ભઠ્ઠીમાં કુંભાર લોકો પકવે છે, અને તે અમદાવાદ અને તેની આજુબાજુમાં બને છે. હવે શંકા એ થાય છે કે, શું આજ કલખાપરી ખરી ? આ બાબત ઘણા વૈદોને પૂછ્યું તો કેટલાકે હાલ મળે છે અને વપરાય છે તેજ વાપરવાની ભલામણ કરી, તો કેટલાક મારા જેવા શંકાશીલ દેખાયા. અને વળી કેટલાકે ખાપરીયું (જસતનાં ફૂલ) વાપરવાની ભલામણ કરી. હવે આ બાબતમાં વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદરાજોનો અથવા કોઈ રસવૈદનો શું અભિપ્રાય છે તે પ્રસિદ્ધ થવાથી સમજાશે. કારણ મોતી સુવર્ણ જેવી મૂલ્યવાન વસ્તુની સાથે આ એક જાતની મરોડીની બનાવટ નાંખવામાં આવે એ અસંભવ છે. માટે ખરી વસ્તુ શું છે તેનો ખુલાસો થાય તો ઘણા માણસોની શંકા દૂર થાય.

૨. **તાલીશપત્ર**-આ પત્રને બદલે ઘણા માણસો તમાલપત્ર વાપરે છે. કારણ તાલીશપત્ર બજારમાં મળતાં નથી. ઔષધિકોશમાં એનું નામ ધાત્રીપત્ર છે. જેથી ઘણા વૈદો આમળાંના પત્ર વાપરવાની ભલામણ કરે છે. કારણ આમળાનું નામ ધાત્રીફળ છે. હવે શંકા એ થાય છે કે ખરી રીતે તાલીશપત્ર કોને કહેવાં અને તેને ઠેકાણે શું વાપરવું તેનો ખુલાસો થવાની જરૂર છે. એટલુંજ નહિ પણ એ વસ્તુ મળે છે કે નહિ, અને મળે છે તો ક્યાં મળે છે વગેરે ખુલાસો કોઈ અનુભવી વૈદરાજ કરશે તો મોટો ઉપકાર થશે.

૩. **વાંસકપુર**—આ વસ્તુ પ્રસિદ્ધ છે. બજારમાં સઘળા ગાંધીઓ વેચે છે, અને તેને ત્યાંથી લાવીને આપણે સઘળા વૈદો વાપરીએ છીએ, પરંતુ અસલ માલ મળતો નથી. બનાવટનો મળે છે જેથી ફાયદો બરાબર થતો નથી. વાંસકપુર વાંસમાંથી નિકળે છે એ વાત સઘળા જાણે છે અને તે સીંગાપોર તરફથી આવે છે. તેને કેટલાક ગાંધી લોકો ભઠ્ઠીમાં પકવીને પછી વેચે છે. ખરી રીતે વાંસકપુરને ભઠ્ઠીમાં પકવવાનું કોઈ જગ્યાએ લખેલું જોવામાં આવતું નથી. પરંતુ ગાંધી લોકો વખતે કોઈ જાતનો ભેળસેળ કરવાને ખાતર પકવતા હશે; કારણ આપણા ગુજરાત, દક્ષિણ વગેરેમાંથી પણ વાંસનાં જાળાં કાપી તે વાંસને ફાડતી વખતે તેમાંથી વાંસકપુર નિકળે છે. પરંતુ તે જરા ઝાંખા રંગનો હોય છે અને સ્હેલાઈથી વટાઈ પણ જાય છે; પરંતુ આવો બજારમાં ખીલક-

ફુલ વેચાતો નથી. બજારમાં તો ઉપર લખ્યા મુજબનો સીંગાપોર તરફથી આવેલો અને ગાંધીઓએ કોઇ જાતનો ભેળસેળ કરી ભઠ્ઠીમાં પકવેલો બનાવટીજ વેચાય છે. માટે આ બાબતમાં પણ ખરો ખુલાસો થવાની જરૂર છે. કારણ આપણી દેશી દવાઓમાં એ પુષ્કળ વપરાય છે માટે એને પકડવાની જરૂર છે કે નહિ? બજારમાં આપણે ગમે તેટલો વધુ ભાવ આપીએ તોપણ ખરો વાંસકપુર મળવો કઠણ પડે છે, જેથી નહિ છુટકે બજારમાં મળતોજ વાપરવો પડે છે. માટે ખરો વાંસકપુર છે કે ખોટો છે તેની પરીક્ષા કેવી રીતે કરવી તે કોઇ અનુભવી વૈદરાજ પ્રસિદ્ધ કરશે તો આપણા ધંધાદારી બંધુઓને મોટો લાભ થશે. આવી બીજી ઘણી બાબતો લખવાની છે તે અવકાશે લખતો રહીશ.

મનની તન ઉપર થતી અસરો.

(લેખક—શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ. મુ. નાંદોદ.)

જ્યાં સુધી દરેક માણસનું તન (શરીર) જીવમય હોય છે ત્યાં સુધી મન તેની સાથે ને સાથેજ રહે છે. એટલે મનને શેઠ ગણીએ તો સાથે તનરૂપી ચાકર હાજરજ હોય છે. મન જે જે હોય કાર્યો કરવા વિચાર કરે છે તે કાર્યો તુરત યા ઘડી રહીને મનના હુકમ પ્રમાણે તન કરવા તૈયાર થાય છે.

જો એમ છે તો મન જે ઔષધ પસંદ કરી રોગને નિર્મૂળ કરવા લાયક ગણશે તો તન તેજ ગ્રાહ્ય કરી ભયંકર રોગથી પણ મુક્ત થયા શિવાય રહેશે નહિ. (મહાન યોગી મહાત્માઓની વાત બાદ કરતાં સામાન્ય મનુષ્યોનું મન પદાર્થો એટલે દવાઓના ગુણ બદલવા સમર્થ થઇ શકતું નથી. દરેક પદાર્થમાં અમુક અમુક ગુણ સૃષ્ટિ કર્ત્તાના અતિ પ્રબળ સંકલ્પ બળથી આવેલા છે, તો તેવા ગુણોમાં ફેરફાર કરવા માટે ઇશ્વિરના જેટલુંજ કે તેથી પણ વધુ મનોબળ જોઇએ. તંત્રી.)

અમુક વૈદ યા ડૉકટરની દવાથીજ ફાયદો થશે! એમ મને ચોકસ કર્યું; તો પછી તેજ વૈદ યા ડૉકટરની દવા શિવાય બીજા હજારોની ખરી જડીબુટ્ટીઓ પણ દરદીને નિરોગી કરવામાં સમર્થ નજ જાણવી.

દવા–દારૂ દરદ ઉપર કાંઇ પણ અસર કરી શકતાંજ નથી; એમ જો મને સિદ્ધ કર્યું તો હજારો દવાઓથી પણ તનને લેશભાર ફાયદો થશે નહિ.

કોઇ ભયાનક જગ્યાએ ઓચિંતો અજાણ્યો માણસ જઇ ચઢે ને અંધારી રાત્રે નાનો ઝાંખરાંવાળો છોડવો દેખે પણ બ્હીને ન્હેતું અંતઃકરણ કબુલ કરશે કે આ તો ભુત યા પ્રેત છે, તો જરૂર તેના મનની દ્રઢ કલ્પનાઓ તેના તન મન ઉપર અસર કર્યા શિવાય રહેશેજ નહિ.

શરીરમાં સ્હેજ ગરમાવો જણાય પણ મને કબુલ કર્યું કે આજે તો તાવ આવ્યો છે, તો જરૂર તન ઉપર તાવનાં વધુ ચિન્હો જણાયા શિવાય રહેશેજ નહિ.

ઉઘાડા શરીરે તડકામાં ફરીને આવ્યા કે મને કબુલ કર્યું કે આજે તાપમાં ઉઘાડા ફરવાથી લુક લાગી, તો અવશ્યે તનને લુક લાગ્યા શિવાય રહેશેજ નહિ.

યુવાનોમાં કેટલાકોને સ્વપ્નમાં ધાતુપાત થાય છે, ત્યાં પણ મન સાથે તન હાજર રહી વિષયવાસના જાગૃત કરી વીર્ય સ્ત્રાવનું પરિણામ નિપજાવે છે.

કેટલાક દરદીઓના દરદનું પ્રમાણ થોડાજ દિવસમાં વધી જવાનું મુખ્ય કારણ–વારે વારે અરેરે! હું હવે મરી જઇશ! મારે આ દુનિયાનો હવે ત્યાગ કરવો પડશે! વગેરે વગેરે અનેકાનેક મનના ખોટા વિચારો તેજ છે.

ફક્ત સીધી ચણેલી ભીંતપર ચાલનાર પોતે હું આ છેડેથી પેલે છેડે સીધો પહોંચીજ જઇશ એવી દઢ કલ્પનાવાળો આરપાર જઇ શકે છે. ને હું તો પડી જઇશ મારાથી શી રીતે જવાય! એવી ઢીલી આશાઓવાળો માણસ કદી પણ પાર પામી શકતો નથી, ને ઉલટો વચ્ચેજ પડી જઇ પોતાના શરીરને હાનિ કરે છે.

ઘણાક ઝેરી પ્રાણીના ઝેરને ઉતારનાર કે એવાજ બીજા મંત્ર તંત્રવાળાની પણ છાપ પડેલી હોય છે કે તેનાથી તો અવશ્યે તે કામ બનશેજ. આને લીધે ઘણાક દરદીઓ આવતાંની વારજ કહે છે કે મને તો ફાયદો થયો. શું આ પણ મનની દઢ કલ્પના નહિ તો બીજું શું?

વળી દિશાએ જવા માટે મનને વિચાર થયો એટલે તનને લાગણી થયા શિવાય રહેતીજ નથી.

દૂર પ્રદેશનાં જોએલાં કે સાંભળેલાં સ્થાનોનું મન ચિન્તવન કરે છે ત્યારે પણ જાણે તન તુરતજ તે સ્થાનો નજરે નિહાળતુંજ ન હોય! તેવો ભાસ થયા વગર રહેતોજ નથી.

ભાઇઓ! આવાં ને આવાં ઘણાંક ઉદાહરણો આ વાતની સત્યતાના સ્થંભો મજબુત કરવાને મળી આવે તેમ છે, પરંતુ ફક્ત તેવાંજ દષ્ટાન્તોથી આપણને શું લાભ છે? કહેવાનું માત્ર એટલુંજ છે કે મન જે જે સિદ્ધાન્તો નક્કી કરી બેસે છે તેજ પ્રમાણે તનને અસર થયા શિવાય રહેતીજ નથી, એ વાત નિઃસંદેહ છે.

તો હવે મારે જણાવવું જોઇએ કે પ્રીય વાંચક! આપ વૈદરાજ હશો તો આપની હરકોઈ દવા આપના દરદીને આપતા પહેલાં "આ દવાએ ઘણાંક ભયંકર દરદોથી દરદીઓને મુક્ત કર્યા છે." વગેરે વગેરે ઔષધિ ગુણો દરદીને જણાવી; "આ દવા તને ફાયદો કર્યા શિવાય રહેશેજ નહિ." એ વાકય તેના આંતર મનમાં બરાબર ઠસાવ્યા શિવાય કદી પણ દવા આપશો નહિ. કારણ તેથી દરદીને કાંઇ ફાયદો નથી ને ઉલટું "ઠીક છે ઘણીએ દવાઓ ખાધી, તેમ આએ જોઇએ તો ખરા, ગુણ થયો તો ઠીક નહિ તો બીજી." આ વાકય દરદીના મનમાં વિચારાઈ તન સાથે ગાઢી અસર કરી, તે દરદી દરદથી વિમુક્ત થવાને અશક્તજ જાણવો.

ફક્ત વૈદરાજો માટે નહિ પણ બીજા ભાઇઓને પણ જણાવવાનું કે અતિશય ચિંતા, ભય વગેરેથી "કોઈ મહાન દુઃખ મને પ્રાપ્ત થયું છે." આવો વ્હેમ શરીરમાં પેસી જાય ને દિવસે દિવસે સ્હેજ સ્હેજ પણ વધુ દરદ જણાઇ તેની વૃદ્ધિ થવા પામે તો યોગ્યાયોગ્યનો વિચાર કરી દરદ થવાનું કોઈ સબળ કારણ નજ હોય! તો "હું સુખી તથા નિરોગી છું" એવી ને એવી દઢ કલ્પનાઓ ખરા અંતકરણથી યોગ્ય ઉદાહરણ સાથે મનને સચોટ લગાડવી. આ એક ઉપયોગી ને ખરોજ ઈલાજ હોવાનું સિદ્ધ થયું છે.

મને પોતાને ૭ માસથી કફ થયો તેથી મને એવો વ્હેમ હતો! કે રે! મને ક્ષય થશે કે શું? ઘણાક વૈદરાજોને પૂછતાં સર્વ કોઇએ 'તમે નિરોગીજ છો.' આ પ્રમાણે જવાબ આપી મારા મનની ખાત્રી થવાના ટેકા દઇ મ્હને મારા મન સાથે ખાત્રી થવામાં મદદ કરી, તથા હું પણ દરરોજ કસરત કરવા ચુકતોજ નાહ હોવાથી અને એવાજ બીજા કુદરતી નિયમોને અનુસરતો હોવાથી મ્હને પણ મારા અંતઃકરણ સાથે પક્કી ખાત્રી થઇ, કે 'હું નિરોગીજ છું.' આ મારી પક્કી ખાત્રીથી હું આજે એક માસથી તદ્દન નિરોગી થયો છું. મને હવે કફની અસર લગારે નહિ હોવાથી ક્ષયનો મારો જુનો વ્હેમ તદ્દન જતો રહ્યો છે ને મારૂંજ ઉદાહરણ સર્વ ભાઇઓ આગળ મુકવા હું ભાગ્યશાળી થયો છું.

જાહેર ખબરોનું જુઠાણું.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

વહેપારી લોકો અને તેમના એજંટો પોતાનો માલ ખપાવવા માટે સંખ્યાબંધ જાહેરાતો છપાવે છે અને તેવી જાહેરાતોમાં પોતાના માલનાં હદબહારનાં વખાણુ કરે છે તે એટલે સુધી કે આખી દુનિયામાં પોતાના માલ જેવો બીજી કોઈ કંપનીનો કે વહેપારીનો માલ નથી, ને તે સસ્તો અને ટકાઉ તથા ફાયદાકારક પણ નથી. થોડાક વર્ષથી વહેપારીના એજંટ કે ગુમાસ્તાઓ આગગાડી ચાલતાં ગમે તે ડબામાં ઉભા થઈ પોતાના માલનાં બણગાં ફુંકવા લાગે છે,. તેમજ જાહેર રસ્તાઓ કે ગલીકુંચીને નાકે ઉભા રહી છટાદાર ભાષણ પોતાની કંપનીના માલ સંબંધીનું આપવા લાગે છે એટલે લોકોનાં ટોળેટોળાં તે સાંભળવાને ભેગાં થાય છે. અને ભોળા લોકો તેવા ભાષણની વાક્ચાતુરીની મોહ જાળમાં ફસાઇ પૈસા આપી તેવો માલ ખરીદ કરે છે. આવા લોકો પોતાના ભાષણની દરમ્યાન કોઇ સવાલ પુછે કે બોલવા જાય તો તેનું જરા પણ ન સાંભળતાં તે બીજાને પણ સાંભળવા દેતા નથી. પોતાનો રણસિંગાનો નાદ ચાલુજ રહેવા દે છે એટલે પેલાના ગાજરની તતુડી જેવા નાદને કોણુ સાંભળે! આવા ભાષણ કરનારાઓ કેટલા બધા દુરાગ્રહી હોય છે, તેનો એક રમુજી દાખલો નીચે લખીએ છીએ.

એક સેલમ નામનો માણસ શીવવાના સંચાવાળી કંપનીનો અતિ દુરાગ્રહી એજંટ હતો. તે એક ગૃહસ્થના ઘર આગળ ગયો જ્યાં ઘરની શેઠાણી અને કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ બેઠેલી હતી. ત્યાં જઇ પોતે પોતાના શેઠની કંપનીના શીવવાના સંચાઓનાં હદબહારનાં વખાણુ કરવા લાગ્યો. શેઠાણી વચ્ચે કહેવા જતાં હતાં કે "અમારે બીજા સંચાની જરૂર નથી. અમારે ત્યાં શીવવાનો એક ઉત્તમ જાતનો સંચો છે." પરંતુ તેને આટલા શબ્દોએ એજંટે પૂરેપૂરા બોલવા દીધા નહિ અને બીજાને સાંભળવા પણ દીધા નહિ; કારણ કે પોતાના શેઠના સંચાનું નકામું ટાયલું તે વગર અટકે કર્યાંજ જતો હતો. આખરે કેટલાક વખત સુધી ભાષણ આપી તે બોલતો બંધ રહ્યો કે તરતજ તેણે પેલી શેઠાણીના હાથમાં એક ફેશનેબલ અને ભપકાદાર છાપેલું કાર્ડ મુક્યું. જે કાર્ડમાં શીવવાના સંચાનાં હદબહારનાં વખાણુ હતાં. તેમાં એમ પણ છાપ્યું હતું કે "શીવવાના સંચા બનાવનારી બેલેન્ગ અને કંપનીનો હું એજંટ છું, મારૂં નામ સેલમ છે. અમારી બરાબરી કરી શકે એવા દુનિયામાં કોઇ પણ કંપનીના સંચા નથી તેથી અમારી કંપનીના સંચા જગપ્રસિદ્ધ છે અને તે ખરીદ કરવામાં ઢીલ કરવી એ તદન મુર્ખાઇ ભરેલું અને પાછળથી પસ્તાવા જેવું છે. એ વાત તમને હું સાબીત કરી આપવા તૈયાર છું." તે પછી સંચા સંબંધે લાંબુ વિવેચન કર્યા પછી લખ્યું હતું કે "કદાચ તમે એમ કહેશો કે મને સંચા ઉપર કામ કરતાં આવડતું નથી તો તે તમારી દલીલ નકામી અને ટકી શકે તેવી નથી, એમ હું તમારી દશ મિનિટમાં ખાત્રી કરી આપીશ અને હું તમારી પાસે આવતા બુધવારે સવારના દશ વાગતાં આવીશ."

પછીના બુધવારે જ્યારે પેલો એજંટ શેઠાણીની પાસે આવ્યો તે વખતે શેઠાણીના મકાનનો આગલો દરવાજો બંધ હતો. પેલા એજંટે પોતાના આવવાની ખબર એક વિજળીક બટન દબાવી શેઠાણીને આપી કે તરતજ એક ૭ ફુટ ઉંચા કદાવર માણસે અંદરથી મકાનનો દરવાજો ઉઘાડયો અને શાન્તિથી કહ્યું કે "હું ધારૂં છું કે આપ શીવવાની કંપનીના એજંટ છો!" પેલાએ જવાબ આપ્યો કે "હા, હું ગએ અઠવાડીએ અહિં આવ્યો હતો" અને એટલું બોલતાની દર-

મ્યાન પેલા કદાવર માણસે પોતાનું ભાષણ ઝપાટાબંધ આપવાની શરૂવાત કરી:—" હું ધારૂં છું કે તમે મને નથી ઓળખતા ? હું **બેરી અને કીપ મી** (Bury and Keep me) (**દાટો અને મને રાખો**) એ નામની કંપનીનો એજંટ છું. અમારી કંપની જેવાં મડદાંને પહેરાવવાનાં ને ઓરાડવાનાં કફનોની બરાબરી આખી દુનિયામાં કોઇ કંપની કે વહેપારી કરી શકે તેમ નથી. આવાં ઉત્તમ જાતનાં કફનોમાંનું નીદાન એક પણ કફન ખરીદ કરવામાં ઢીલ કરવી એ અત્યંત મુર્ખાઇ ભરેલું અને પાછળથી પસ્તાવા જેવું છે એ હું તમને દશ મિનિટમાં સાબીત કરી આપવા તૈયાર છું. " આ સાંભળતાં પેલી શીવવાની કંપનીનો એજંટ તો દીગ્મૂઢજ બની ગયો ને જરા પાછો હઠયો; પરંતુ પેલા કદાવર માણસે પોતાનું બોલવું ચાલું જ રાખ્યું કે, "કદાચ તમે એમ કહેશો કે મારે કફનની જરૂર નથી પણ આ તમારી દલીલ ટકી શકે તેવી નથી. હું તેનો નીકાલ દશ મિનિટમાંજ કરી આપું છું." એટલા શબ્દ સાંભળતાંજ પેલી શીવવાની કંપનીનો એજંટ ત્યાંથી વગર બોલે પોબારાજ ગણી ગયો.

તુલસીનો ઔષધરૂપે ઉપયોગ.

(લેખકઃ—કૃષ્ણદાસજી.)

પ્રયોગ ૧ લો—તુલસીનાં પાન તોલો ગા, કાળા મીરચ તોલો ૦। (મરી), મીસરી (સાકર) તોલો ૧. એ ત્રણે પદાર્થ એકઠા કરીને એક શેર પાણીમાં ઉકાળવા. પાશેર પાણી રહે ત્યારે પીએ તો જ્વર, અરૂચિ, આલસ્ય, પિત્ત, વાયુ, હૃદયદાહ એ સર્વે ત્રણ દિવસમાં મટે છે. એવીજ રીતે જો અનંત જન્મના પાપાદિ રોગને મટાડવા હોય તો ઔષધરૂપી તુળસીની માળા ધારણ કરી સ્વધર્મ સેવન રૂપી પથ્યપૂર્વક રામમંત્રરૂપી જળનું પાન કરવું.

પ્રયોગ ૨ જો—તુળસીપત્ર તો. ૧, સાલમપાક તો. ગા, એલાયચી તો. ૨, મીસરી તો. ૫. એ સર્વે પદાર્થો એકઠા કરીને ગાયના દોઢ શેર દુધમાં ઉકાળી અડધો શેર રહે ત્યારે પીએ તો શરીર પુષ્ટ થાય અને ધાતુની વૃદ્ધિ થાય. એજ પ્રકારે સદ્‌ગુરુની દિક્ષા લઇને તુળસીની માળા ધારણ કરી જ્ઞાન વૈરાગ્ય સહિત સત્શાસ્ત્ર સંસ્કાર ધારણ કરે તો તે જગતમાં સર્વે પ્રકારે પ્રસિદ્ધિ અને પ્રતિષ્ઠા પામે.

પ્રયોગ ૩ જો—તુળસીનાં પાન તો. ગા, કાળાં મરી તો. ૦।, કરીયાતુ તો. ૧, એ ત્રણે પદાર્થ એકઠા કરીને એક શેર જળમાં ઉકાળી પાશેર રહે ત્યારે પાન કરે તો વિષમજ્વર જાય. તેવીજ રીતે ૐ **सोहम्** વચ્ચે વિષ્ણુ નામની માળા, તુળસીમાળા વડે જપે તો જન્મ મરણ ટળે અને ત્રિવિધ તાપ નાશ પામે.

પ્રયોગ ૪ થો—તુળસીનાં બી તો. ગા, મીસરી તો. ૧, વરીઆળી તો. ગા, રાત્રે જળમાં ભીંજાવીને સવારમાં વસ્ત્રગાળ કરી રહેલો કુચો ખાઇ જવો અને ગાળેલું પાણી ઉપરથી પી જવું. તો ત્રણ દિવસમાં રક્તાતિસાર મટે. તેમજ તુળસીની માળા ધારણ કરી આધિનતારૂપી મીસરી વિવેકરૂપ જળથી પીએ તો દુઃખદાયક અહંકારરૂપી રૂધિરનો અતિસાર નાશ પામે છે.

પ્રયોગ ૫ મો—તુળસીના પાનનો રસ તો. ગા, મધ તો. ૦।. બેઉ એકઠાં કરી ત્રણ દિવસ પીએ તો બાળકની હલદી નાશ પામે છે. તેમજ મહાપુરુષનો સત્સંગ શુદ્ધ અંતઃકરણથી કરે તો તેની માનરૂપી બકારી મટી જાય છે.

પ્રયોગ ૬ ઠ્ઠો—તુળસીનાં બી તો. ૦ાા, વરીઆળી તો. ૦ાા, કાળાં મરી રતી ૧, દાડમનાં બી તો. ૦ાા, એ વસ્તુઓ ગાયના દુધ અથવા પાણીમાં બાળકને પીવડાવે તો ઝાડો ઉલટી મટી જાય છે. તેમજ તુળસીની માળા કોઇ મનુષ્ય ધારણ કરશે અને ક્ષમા સત્સંગ રૂપી મીસરી વિવેકરૂપી દુધ સાથે પાન કરશે તો અવગુણરૂપી ઉલટી નાશ પામશે.

પ્રયોગ ૭ મો.—અજમો તો. ૧, તુળસીપત્ર તો. ૦ાા, સોનાગેરૂ તો. ૦।, એ ત્રણ પદાર્થ જેળમાં વાટી લગાવે તો ગાંઠ, નારૂ મટી જાય છે. તેમજ સદ્દગુરુનો શબ્દ ગ્રહણ કરવો અને અજમારૂપી તુળસીની માળા ધારણ કરીને મહાન્ પુરુષોની સેવા કરે તો મહા દુખદાયી મોહરૂપી ગાંઠ નષ્ટ થઇ જાય છે.

પ્રયોગ ૮ મો.—તુળસીનાં પત્તાં તો. ૦ાા, નીમક તો. ૦।, બેઉ વાટીને વીછીના ડંખ ઉપર લગાવે તો તુરત આરામ થાય છે. તેમજ તુળસીની માળા ધારણ કરીને " હરે કૃષ્ણ, હરે રામ " મંત્રનો જાપ કરે તો, અને સાથે સનાતન ભક્તિ ધર્મ ધારણ કરે તો યમરાજાના ભયરૂપી ડંખથી મુક્ત થવાય છે.

પ્રયોગ ૯ મો.—તુળસીનાં પાત્રાંનો રસ તો. ૦ાા, આદુનો રસ તો. ૦ાા, મધ તો. ૧, મીલાવીને સાત દિવસ પાન કરે તો ખાંસી, દમ મટે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. તેમજ ગળામાં તુળસી ધારણ કરીને આધિનતા અને ગુરુજ્ઞાનરૂપી આદુનો રસ ધારણ કરે તો રજોગુણ ખાંસી, તમોગુણ શ્વાસ, દમ દુર થાય છે.

પ્રયોગ ૧૦ મો.—તુળસીના પાનનો રસ તો. ૧, કાળાં મરી તો. ૦ાા, કનકબીજ તો. ૧, પીપર તો. ૦ાા, એ ચારે વાટીને નાગરવેલના પાનના રસમાં તેની ગોળી મગ જેવડી બનાવવી. હમેશાં એક એક ગોળી ખાવાથી ગુલ્મનો ગોળો અને અનેક પ્રકારના પેટના રોગ નાશ પામે છે.

પ્રયોગ ૧૧ મો.—તુળસીના પાનના રસનાં ૫ ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી રતાંધળાપણું મટે. તેમજ જગતતારીણી તુળસી ગળામાં ધારણ કરીને શુભાચરણ સહિત સંત સેવા કરે તો બુદ્ધિની મલીનતારૂપી આંધળાપણું નાશ પામે.

પ્રયોગ ૧૨ મો.—પાનનો રસ તો. ૧, ફુદીનાનો રસ તો. ૦ાા, બેઉ એકઠાં કરીને પીએ તો બહુ કફનું જોર હોય તે નાશ પામે છે. તેમજ બહુ સમય મહાન્ પુરૂષોનો સત્સંગ કરવાથી મોહરૂપી કફ દૂર થાય છે.

પ્રયોગ ૧૩ મો.—તુળસીપત્ર તો. ૧, નીમક તો. ૦ાા, વાટીને દાદર ઉપર લગાવે તો દાદર દૂર થાય છે. તેમજ કોઈ મનુષ્ય ગળામાં તુળસીની માળા ધારણ કરીને દેવ સેવા અને સત્સંગનું સેવન કરે તો સંસારઆવરણરૂપ દાદર મટી જાય છે.

પ્રયોગ ૧૪ મો.—તુળસીનાં પાન તો. ૦ાા, અફીણ રતી ૧. ઘુંટીને લગાવે તો ઉંદરનું ઝેર નાશ પામે છે. તેમજ વૈષ્ણવ, સાધુ, તુળસી પંચ સંસ્કાર ધારી ગાતા પુરુષના હસ્તનો પ્રસાદ લે તો અનંત જન્મનાં પાપોરૂપી ઝેર નાશ પામે છે.

ઉપર જણાવેલી તુળસીમાં મુખ્યત્વે કૃષ્ણ તુળસી લેવી વધારે ફાયદાકારક છે.

રાંધ્યા વગરનો ખોરાક અધિક આરોગ્યપ્રદ શાથી ગણાય છે ?

(લખનાર મોતીલાલ મુળજીભાઈ મીસ્ત્રી. ઇલેક્ટ્રીકલ અને મોટોર એન્જીનીયર.)

આ દુનિયામાં કેવાં સામર્થ્ય, કેટલું બધું બળ તથા કેવી અદ્દભુત શક્તિઓ કામ કરી રહી છે! આગગાડી હજારો માણસને તથા લાખો મણ વજનને પુર સપાટે કરોડો ગાઉ ધસડી જાય છે. વીજળીના તાર કરોડો ગાઉને છેટે સંદેશા પવન કરતાં અધિક વેગે પહોંચાડી પાછા વળે છે. લાખો માણસ વળગાડે પણ એક તલપૂર હાલે નહિ એવી મીલો અને કારખાનાંને એક એનજીન ફાળકાની માફક રમ રમ રમ ફેરવે છે. સેન્ડો જેવા મહા મલ્લો લોખંડની સાંકળો તોડે છે, પથ્થરોના ચૂરા કરે છે તથા દોડતી મોટર ગાડીઓને સ્થંભાવે છે.

પ્રિય વાંચક આ એનજીનમાં, તારમાં, અને બાહુમાં સામર્થ્ય કયાંથી આવ્યું હશે ?

વિજ્ઞાનવાદીઓ (Scientists) કહે છે કે સઘળા સામર્થ્યના અધિષ્ટાતા શ્રી સૂર્યનારાયણ એટલે સૂર્ય દેવતા છે. તેમનામાંથી તેમનાં અમીદૃષ્ટિ રૂપ કારણો મારફત અનહદ બળ દરરોજ આપણી પૃથ્વી ઉપર આવે છે. અને આમ અનંત પ્રમાણમાં દરરોજ આવતું બળ વનસ્પતિ ઝીલી લે છે, અને તેનો પોતાનામાં સંચય કરી રાખે છે. હવે આ દુનિયામાં પ્રવર્તતાં જે જે સામર્થ્યો આપણે જોઇએ છીએ તે સઘળું આ વનસ્પતિએ ઝીલેલું અને સંચય કરેલું શ્રી સૂર્યનારાયણનું બળ છે.

ઝાડના થડને બાળીને તેના કોલસા કરવામાં આવે છે. આ કોલસાને ભઠ્ઠી (Boiler) માં નાંખીને બાળવામાં આવે છે, અને સૂર્યનારાયણમાંથી મેળવેલું બળ ફરીથી પાછું ગરમી રૂપે બહાર કાઢવામાં આવે છે. આ ગરમી રૂપે બહાર કાઢેલું બળ પાણીને આપવામાં આવે છે. પાણી આ સામર્થ્યને પોતાનામાં પચાવતાં પ્રવાહી રૂપ મટી જઇને વાયુરૂપ વરાળ થઇ જાય છે. આમ લાકડું અને તેના કોલસા મારફતે સૂર્યનારાયણની મેળવેલી શક્તિવાળી વરાળને જ્યારે યુક્તિબંધ રચેલા એનજીનમાં છોડવામાં આવે છે ત્યારે લાંબી ગાડીઓ દોડે છે અને મોટાં કારખાનાં પણ ચાલે છે.

તારથી સંદેશા પહોંચાડવામાં આવે છે તેમાં પણ જસત અને કોલસા કે ત્રાંબા મારફતે મળેલી શ્રી સૂર્યનારાયણનીજ શક્તિ છે.

આમ વરાળ તથા વિજળી રૂપે પ્રતિત થનારાં સર્વ સામર્થ્યો જેમ શ્રી સૂર્યનારાયણમાંથી ઉદ્દભવેલાં આપણે જોઇએ છીએ તેમજ આપણાં દરેકનાં તથા સાંકળ તોડનાર અને પથ્થર ફોડનાર મહા મલ્લોનાં બાહુબળ પણ શ્રી સૂર્યનારાયણમાંથીજ નીકળેલાં છે. યંત્રો અને આપણામાં ફેર માત્ર એવી રીતનો છે કે, આપણે આપણા જઠરમાં ઝાડનાં થડ અને તેના કોલસા પૂરતા નથી, અને તેથી ઝાડના થડમાં સમાયલી શક્તિ આપણે ઉપયોગમાં લેતા નથી, પણ ઝાડનાં ફૂલ તથા ફળ ખાઇને ફૂલ ફળમાં સંગ્રહ કરવામાં આવેલી શક્તિનો ઉપયોગ આપણે કરીએ છીએ.

હવે આપણે જે અનાજ તથા ફળ ખાઇએ છીએ તે દરેક કણમાં તથા ફળમાં સંખ્યાબંધ નાનાં નાનાં સૂક્ષ્મ પુટો અગર છિદ્રો (cells) હારોહાર ગોઠવાયલાં હોય છે. અને તે હારોહાર ગોઠવાયલાં વિજળીનાં સેલની એક મોટી બેટરી જેવાં થઈ રહેલાં હોય છે. વિજળીની બેટરી સર્વે

કોઇના જોવામાં ન આવી હોય તો આપણે મધપૂડાનું ઉદાહરણ લઇશું તો તેથી પણ ફળમાં તથા કણમાં ગોઠવાયલા સૂક્ષ્મ પુટોની રચના બરાબર લક્ષમાં આવશે. હવે જેમ મધપૂડાનાં દરેક છિદ્ર મધથી ભરેલાં હોય છે, અને વિજળીની બેટરીનાં દરેક સેલ વિજળીથી ચાર્જ એટલે તર થએલાં હોય છે, તેનીજ માફક આ કણ અને ફળની અંદર રહેલી બેટરીનાં દરેક છિદ્ર શ્રી સૂર્યનારાયણમાંથી ઉતરી આવેલા બળથી ચાર્જ એટલે તર થએલાં હોય છે. હવે કોઇ મધ ખાવાની ઇચ્છા રાખનાર મનુષ્ય મધના પૂડાને અગર મધના કોકડાને લાવે અને તેને તપેલીમાં પાણી સાથે નાંખીને અગર તો તાવડીમાં તેલ સાથે નાંખીને ખૂબ કકડાવે તો મધપૂડામાં સમાયલા શુદ્ધ પૈાષ્ટિક મધનું કેવું રૂપ થાય વારૂ ? અને તે કદાચ ખાવાંમાં વાપરીએ તો તેનાથી કેવા ઉત્તમ (?) લાભ મળે !

બસોં અને બાર ડીગ્રી (ફેરનહીટ) ટેમ્પરેચરે ખદખદતા પાણી અને કકડતા તેલે અન્ન અને ફળમાં ગોઠવાયલી બેટરીના દરેક સેલ ડીસચાર્જ એટલે ખાલી થઈ શક્તિહીન થઇ જાય છે. આવી રીતે શક્તિથી ડીસચાર્જ એટલે ખાલી કરેલાં અન્ન અને ફળ ખાવામાં આવે તો તેનાથી શું લાભ મળે વારૂ ? આવી રીતે અન્ન તથા ફળને બાફીને કે તળીને ખાનાર મનુષ્યો મધપૂડાના મધનું ભોજન કરતા નથી પણ તેના મીણનેજ આરોગે છે.

વગડામાં વસતાં પશુઓ તથા પક્ષીઓ આપણા આવા પાકશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ થયાં નથી ત્યારે કેવું ઉત્તમ આરોગ્ય ભોગવતાં હોય છે !

રાંધવા અગર બાફવાથી ખોરાકમાં રહેલું કેટલું બધું સત્વ ચાલ્યું જાય છે તે જો તમને લૉર્ડ કવાઇવના વખતનો ઇતિહાસ યાદ હોય તો સહજ ખાત્રી થઈ જશે કે તે પ્રાહોશ સરદારે આર્કોટને નાંખેલા ઘેરામાં દેશી સીપાઇઓ ફક્ત ઉકાળેલા ચોખાનું પાણી (ઓસામણ) પીને લડયા હતા. અનાજને શેકવા કે બાફવાથી તેમાંનું વિજળીક બળ નાશ પામે છે, તેની વધુ સાબીતી એ છે કે, શેકેલું કે બાફેલું અનાજ કે બીયાં ઉગી શકતાં નથી.

ભારે ખોરાક પચે તેવો કરી નાંખવા માટે રાંધવાનો રિવાજ નીકળ્યો હશે. પણ હવે તો વાત એટલી બધી વધી પડી છે કે લોકો દૂધનેાએ દૂધપાક કરીને ખાય છે. તેઓ કાચાં ખવાય તેવાં શાક અને ફળને પણ રાંધ્યા વગર રહેતા નથી.

જો તમારે ખેારાકમાંથી વધારેમાં વધારે બળ જોઇતું હોય તો કુદરતી રીતેજ પકવ થએલાં અન્ન તથા ફળ ખાઓ. ફળ ખાવાથી તમને બળ આવશે એટલુંજ નહિ પણ તમને જો કંઇ કંઈ રોગ હશે તો તે પણ મટી જશે. તમારૂં આરોગ્ય સુદ્રઢ થતું જશે અને તમારૂં શરીર પણ લાંબો વખત ટકી રહેશે.

બાળકોવાળી માતાઓ જો ફળ ખાય છે તો તેમના બાળકોને મળતું દૂધ ઉત્તમ ગુણવાળું અને પૈાષ્ટિક થાય છે.

ઉપવાસના દિવસોમાં ફળાહાર કરવાનો રિવાજ અને ઋષિપંચમીને દિવસે તદ્દન કાચો જે ખોરાક ખાવાનો પ્રકાર શા ઉપરથી નીકળ્યો હશે તે હવે તમને લક્ષમાં આવે છે ?

રાંધ્યા વિનાનો ખોરાક ખાવાનો રિવાજ રાખી મરચાં મીઠાંના નકામા ખર્ચનો અને ઉપયોગી સમયનો બચાવ કરી ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરી ઘણાં વર્ષ જીવો.

અનુભવવા યોગ્ય ઉપચારો.

(લેખક:—ઉમર માનજી ચૌહાણ–ગોંડલ.)

૧. જીર્ણાતિસારનો ઉપાય—નીચેના ઉપાયો અતિ ઉપયોગી હોઇ વાંચનાર પ્રજાને ઉપયોગી થવા આપના માનવંતા માસિકમાં પ્રસિદ્ધ કરશો.

જાયફળ ૧ તોલો, ખસખસ ૧ તોલો, સુંઠ ૧ તોલો, શેકેલ વરીઆળી ૨ તોલા; એ બધાનું ચૂર્ણ કરવું. દરરોજ સાંજ સવાર ૭ માસા ચૂર્ણ ગાયના દહીં નવટાંક સાથે આપવાથી જીર્ણાતિસાર મટે છે.

૨. સર્વાતિસારનો ઉપાય—ખારેક ઠળીઆં વિનાની એક તોલો, અફીણ ૦। તોલો, જાયફળ ૦॥ તોલો, અજમોદ ૦॥ તોલો, મજીઠ ૧ તોલો, આંબાની ગોટલીનો મગજ ૨ તોલા, બધાનું ચૂર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસમાં ખલ કરી વાલ વાલની ગોળીઓ કરવી. સવાર સાંજ એકેક ગોળી ગાયની નવટાંક છાશ સાથે આપવાથી સર્વાતિસાર નાબુદ થાય છે.

૩. ચાંદી (ગરમીને લીધે ઇંદ્રી ઉપર જે ચાંદી પડે તે.)—ધોળો કાથો ૧ તોલો, મુરદાડસીંગ ૧ તોલો, શંખજીરૂ ૧ તોલો, માયાંફળ ૧ તોલો, સોપારીની રાખ ૨ તોલા, બધાનું ચૂર્ણ કરી ગાયના ધોએલ ઘીમાં મેળવી લગાવવું.

૪. ખસ ખરજવાનો ઉપાય—પારો ૦॥ તોલો, ગંધક ૧ તોલો, કાથો ૧ તોલો, મુરદાડસીંગ ૧ તોલો, મોરથુથું ૦। તોલો. પ્રથમ પારા ગંધકની કજલી કરી, બાકીની દવાઓનાં ચૂર્ણ કરી બધાને એકત્ર કરી બધાના વજનથી ચોગણું ગાયના ધોયેલ ઘીમાં મેળવી ત્રાંબાના વાસણમાં ખલ કરી ચોપડવું; જેથી ખસ, ખરજવું, દાદર એનો નાશ થાય છે.

૫. ગજકર્ણ (દાદર) નો ઉપાય—કબાબ ચીની ૧ તોલો, મોરથુથુ ૨ તોલા, જીરૂ ૧ તોલો, મનસીલ ૧ તોલો, ગંધક ૧ તોલો, પારો ૦॥ તોલો. પારો, ગંધક, સિવાયની ચીજોનું ચૂર્ણ કરી પારા, ગંધકની કજલી કરી તેમાં મેળવવું. તેમાં ગાયનું ઘી જોઇએ તેટલું મેળવી મલમ બનાવી ત્રાંબાના વાસણમાં ખુબ ઘુંટી ત્રણ દિવસ લગાડવાથી ગજકર્ણનો નાશ થાય છે.

૬. સર્વે પ્રકારના પ્રમેહનો ઉપાય—ત્રિફળા, દારૂહળદર, નાગરમોથ એનો કાઢો કરી તેમાં ગળાનો અંગરસ ૨ તોલા ચોકખું મધ ૨ તોલા મેળવી પાવો.

૭. પ્રમેહ અને પ્રદરનો ઉપાય—વંસલોચન (વાંસકપુર) ૧ તોલો, એલચીદાણા ૧ તોલો, સફેદ કાથો ૧ તોલો, જીરૂં ૧ તોલો, બધાનું ચૂર્ણ કરી સુખડના તેલમાં ખલ કરી નાના બોર જેવડી ગોળીઓ કરવી. સવાર સાંજ ૪ તોલા ઠંડા પાણીમાં ૧ ગોળી મેળવી તેમાં ૦॥ તોલો સાકર મેળવી પીવું જેથી પ્રમેહ અને પ્રદરનો નાશ થાય છે.

૮. ધાતુવૃદ્ધિકરચૂર્ણ—સાલમ મિશરી ૧ તોલો, ધોળીમુસળી ૧ તોલો, કાળીમુસળી ૧ તોલો, મોટા ગોખરૂ ૧ તોલો, તાલમખાના (એખરો) ૧ તોલો, બળદાણા ૧ તોલો, ખારેક ઠળીઆ કાઢેલ ૪ તોલા, કૌચાં ૧ તોલો, આસંધ ૧ તોલો, વિદારીકંદ ૨ તોલા, મોચરસ ૧ તોલો, સતાવરી ૧ તોલો, ઉટગણનાંમૂળ (ઉંટકટારી) ૧ તોલો, સર્વેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી દરરોજ સવારે ને રાત્રે સુતી વખતે ૬ માસા ચૂર્ણને ૧ તોલો ખડી સાકરમાં મેળવી ગાયનું દુધ ૨૦ તોલામાં ચૂર્ણને સાકર નાખી પીવું, જેથી ધાતુ પુષ્ટ થઈ સ્વપ્નામાં તથા પેસાબમાં જતી ધાત બંધ થાય છે. (ઉપરનો ઉપાય અનુભવેલ છે.)

૯. **કોલેરાનો ચોક્કસ ઉપાય**—ધોળી ડુંગળીનો રસ ૧ તોલો, સરકો ૧ તોલો, સુવા ૦। તોલો, વરીઆળી ૦। તોલો; સુવા ને વરીઆળીને ખાંડી ચૂર્ણ કરી પાણી શેર ૦। માં ચૂર્ણને ડુંગળીનો રસ ને સરકો મેળવવો. દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું. (અનુભવેલ છે.)

૧૦. **મરડાનો ઉપાય**—હીંગ ૧ તોલો, ઇન્દ્રજવ ૧ તોલો, સીંધાલુણ ૧ તોલો, સુંઠ ૧ તોલો, બધાનું ચૂર્ણ કરી નવટાંક છાસમાં દરરોજ ૦। તોલો ચૂર્ણ નાખી દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.

૧૧. **જીર્ણાતિસારનો ઉપાય**—લસણની કળી પાંચ તોલા લઇ ૨॥ તોલા ઘીમાં કકડાવતા જવું બધી લસણની કળીઓ બળી કોયલા થાય ત્યારે ખલમાં નાંખી ઘુંટવું. ત્યાર પછી તેમાં સોડા બાયકાર્બ ૨ તોલા ને બાવળની છાલના કોકસા ૧ તોલો મેળવી બધાનું એકઠું ચૂર્ણ કરી દરરોજ બબે આની ભારની ત્રણ પડીકી કરી દિવસમાં ત્રણ વખત દરેક પડીકી પાણી સાથે ઉતારી જવી, જેથી તાજો અતિસાર, જીર્ણાતિસાર નાબુદ થાય છે.

હિન્દુસ્તાનની વર્ષાઋતુ અને વરસાદ.

(લેખકઃ-શ્રીયુત સુળજીભાઈ જેઠાભાઇ પટેલ બી. એ; એલ. એલ. બી. ન્યાયાધિશ-કુંડલા.)

આપણે જ્યારે પૃથ્વીપર મુસાફરી કરીએ છીએ ત્યારે આપણા દેશ કરતાં બીજા ઘણા દેશો હવાપાણી, પ્રાણી, વનસ્પતિ, ઋતુ, સૂર્યચંદ્રનું માથે આવવું, દિવસરાત્રિ વગેરે બાબતોમાં જુદા માલમ પડે છે; અને તેથી આપણને નવાઈ લાગે છે. પણ આપણે આપણા હિન્દુસ્તાન સરખા-પૃથ્વી સાથે પ્રમાણમાં ઘણાજ ન્હાના-દેશમાં ફરીએ છીએ, ત્યારે પણ ઉપલી હકીકતો થોડે અંશે જુદી જુદી ભાસે છે. આ બાબતોમાંથી વર્ષાઋતુ આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. આપણા ઇલાકામાં જ્યારે જુન અધવાર્યા પછીથી વરસાદ આવે છે, ત્યારે કાશ્મીર, પંજાબ અને વાયવ્ય પ્રાંતના કેટલાક ભાગમાં તે વખતે વરસાદ આવતો નથી, પણ જ્યારે આપણે ત્યાં વરસાદ બંધ પડે છે ત્યારે નવેમ્બર માસથી ત્યાં શરૂ થાય છે. મદ્રાસ તરફ જઇએ છીએ તો ત્યાં જુલાઈ, ઓગસ્ટ, સપ્ટેમ્બર અને ઓકટોબરમાં વરસાદ પડે છે ખરો પણ તે થોડો; અને નવેમ્બરથી વધારે પડે છે. વળી ચાર માસને બદલે ત્યાં ૭-૮ માસ વરસાદ પડે છે. તેમજ હિમાલયમાં અને મુંબઈ ઇલાકાના દક્ષિણ ભાગમાં વરસાદ અતિશય પડે છે, ત્યારે આપણા કાઠિયાવાડમાં અને મધ્યહિંદુસ્તાન, નીઝામ, વરાડ, માઇસોર વગેરે ઠેકાણે સાધારણ અને સિંધ વગેરે ઠેકાણે થોડો વરસાદ પડે છે. આ શા કારણથી થાય છે તે જાણવાની આવશ્યકતા છે.

નિશાળનો છઠ્ઠા ધોરણનો વિદ્યાર્થી વરસાદ આવવાનાં કારણમાં કહે છે કે સમુદ્રનું પાણી સૂર્યની ગરમીથી વરાળરૂપે આકાશમાં ચડે છે, અને ત્યાંથી એકઠી થએલી વરાળ વાદળાં રૂપે બંધાય છે. જ્યારે આ વાદળાં ઠંડાં પડે છે ત્યારે વરાળ પોતાના વાયુરૂપમાં રહી શકતી નથી. પણ પાણીરૂપે થઈ હવામાંથી નીચે પડે છે. આપણે આ કારણ કબૂલકરીએ છીએ; પણ તે વિષે ઉંડા ઉતરી ખરાં કારણ અને માહીતિ મેળવવી જોઇએ.

પાણીની ખુલ્લી સપાટીને લગતો પવન પાણીને વરાળના રૂપમાં ચૂસી પોતાનામાં રાખે છે. આવી રીતે ભેજવાળો થયેલ પવન આપણને ઠંડો લાગે છે. પાણીની સપાટી પરથી આવતી પવનની લ્હેર આનંદદાયક લાગે છે પણ ધગધગતા રેતાળ મુલકમાંથી આવતી પવનની ઝપટ શુષ્ક

અને દુઃખકર લાગે છે; કારણ પહેલા પવનમાં વરાળ છે, બીજામાં નથી. આ વરાળ ચુસાવાની ક્રિયાને **બાષ્પીકરણ** (બાષ્પભવન) કહે છે.

જે દેશમાં જે ઋતુમાં દિવસના જે ભાગમાં બાષ્પીકરણ વધારે ચાલે છે તે દેશમાં તે ઋતુમાં દિવસના તે ભાગમાં હવામાં પાણીની વરાળનો જથ્થો વધારે હોય છે. આપણા દેશમાં ઉનાળામાં દિવસે બાષ્પીકરણ જોરથી ચાલે છે માટે આપણે ત્યાં તે વખતે હવામાં વરાળનો ભાગ વધારે હોય છે. બાષ્પીકરણની ક્રિયામાં નીચેનાં કારણ મદદગાર થઈ પડે છે. ૧. જેમ પાણીની ઉપલી સપાટી વધારે ખુલ્લી તેમ બાષ્પીકરણ વધારે ચાલે. આપણા દેશની દક્ષિણે હિન્દી મહાસાગરની વિશાળ ખુલ્લી સપાટી આપણા દેશના વધારે વરસાદનું કારણ છે. ૨. જેમ હવા વધારે ગરમ તેમ તે ક્રિયા જોરમાં ચાલે. આપણા દેશની દક્ષિણનો સપાટીપરનો પવન ભૂમધ્યરેષા ઉપર આવેલો હોવાથી સૂર્યની ગરમીને લીધે ગરમ રહે છે, તેથી આપણને લાભ છે. ૩. જેમ હવા સૂકી ભેજ વગરની, વરાળના થોડા ભાગવાળી તેમ વધારે ક્રિયા ચાલે. ૪. જેમ પવન વધારે તેમ બાષ્પીકરણ ઝડપથી ચાલે. આપણે ત્યાં પવન વધારે છે તે આગળ જણાશે. ૫. જેમ હવાનું દબાણ ઓછું તેમ બાષ્પીકરણ વધારે. આવાં આવાં કારણોથી હવામાં ભેજ વધે છે. આવી ભેજવાળી હવા જ્યારે બરફ નાંખેલા પ્યાલાના બહારના પૃષ્ટને અડકે છે ત્યારે તે ઠંડી પડી જાય છે. અર્થાત્ તેમાં રહેલી વરાળ ઠંડી પડે છે ને પાણીરૂપે પ્યાલાના બહારના પૃષ્ટને બાઝે છે. વળી વરાળ ઠંડી પડતી વખત હવાને પણ ઠંડી પાડે છે તેથી હવા વધારે વરાળ રાખી શકતી નથી પણ જાડી થાય છે અને વરાળને મૂકી દે છે. આથી જણાયું હશે કે પાણીથી તર થયેલી ભેજવાળી હવા જ્યારે ઠંડી પડે છે ત્યારે તે પોતામાં રાખેલી વરાળ પાણી રૂપે મૂકી દે છે. ૩૨° ગરમીવાળી હવા પોતાના વજનના ૨૬૦ મા ભાગ જેટલી વરાળ રાખી શકે છે. ૫૯° ગરમીવાળી હવા પોતાના વજનના ૮૦ મા ભાગ જેટલી વરાળ રાખી શકે છે. ૮૬° ગરમીવાળી હવા પોતાના વજનના ૪૦ મા ભાગ જેટલી વરાળ રાખી શકે છે; અર્થાત્ દર ૨૭° અંશ ગરમી વધતાં વરાળને રાખવાની શક્તિ હવાની બમણી વધતી જાય છે. જ્યારે ઉપર કહેલ ગરમીએ ઉપર કહેલા ભાગ પ્રમાણે પુરેપુરી પોતાનામાં વરાળ રાખી હોય ત્યારે તે હવા પાણીથી તર થએલી ગણાય છે. એવી હવા જરાએ ઠંડી થતાં તેમાંથી થોડી વરાળને પાણીના રૂપમાં મૂકી દે છે. ૩૨° ગરમીવાળી તર થયેલી હવામાં દર ઘન ફુટે ૨.૩૭ ગ્રેન વરાળ, ૬૦° ગરમી એ ૫.૮૭ ગ્રેન અને ૮૦° ગરમી વાળી તર થયેલ હવામાં ૧૦.૮૧ ગ્રેન વરાળ હોય છે. જ્યારે ૮૦° વાળી હવા ઠંડી પડી ૬૦° વાળી બને ત્યારે ૧૦.૮૧–૫.૮૭=૪.૯૪ ગ્રેન વરાળને પાણીના રૂપમાં મૂકી દે.

વારૂ, આપણા ઇલિકામાં શિયાળામાં સવારે ઠંડી પડેલી ભૂમિ ઉપરની ક્રિયા કરે છે. એટલે કે પોતાની પૃષ્ટ પરની ગરમ હવાને ઠંડી કરે છે; તેથી હવામાંની વરાળ ધુમસ રૂપે નીચે પડે છે. અને ઉનાળાના પાછલા ભાગમાં આકાશમાં રહેલ હવા ઠંડી પડી વરાળને પાણીના રૂપમાં મૂકી દે છે. તેને વરસાદ કહીએ છીએ. ત્યારે હવે ભેજ વાળી હવા આકાશમાં ઉપર કેવી રીતે ચડે છે અને ત્યાં ઠંડી શા માટે પડે છે તે આપણે જાણવું જોઇએ. પણ તે જાણતાં પહેલાં પવન–વેગવાળો વાયુ–શી રીતે ક્યારે ઉત્પન્ન થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે.

પવન એટલે વેગવાળો વાયુ. પવન નીચેનાં બે કારણથી ઉત્પન્ન થાય છે. ૧. હવાની ગરમીનું પ્રમાણ. હવામાં સ્થિતિસ્થાપકતાનો ગુણ છે. એટલે કે, તેનાં રજકણો છુટાં થઇ શકે છે તેમજ પાછાં સંકોચાઇ શકે છે. જ્યારે હવા ગરમ હોય છે ત્યારે તેનાં રજકણો છુટાં હોય છે. હવા જ્યારે

ઠંડી પડે છે ત્યારે તે પાછાં અસલ સ્થિતિમાં આવે છે. ગરમ થયેલી હવા હલકી હોય છે અને તેથી તે ઉંચી ચડે છે અને તેની ખાલી પડેલી જગ્યા આસપાસની જાડી હવા પૂરી દે છે. તેથી પવન ઉત્પન્ન થાય છે. તેની સાબીતી જોવી હોય તો—જ્યારે એક ખુલ્લી જગ્યામાં અગ્નિનો મોટો જથ્થો કરવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યાં નીચેનો પ્રયોગ કરવો. એ મોટા અગ્નિથી થોડે દૂર ચારે પાસ થોડાં થોડાં લાકડાંના ઢગલા કરી સળગાવો તો ન્હાના અગ્નિમાંથી જે ધુમાડો નીકળશે તે મોટા વચ્ચે સળગાવેલાં અગ્નિના ધુમાડાની પેઠે સીધા આકાશમાં ઉંચે નહિ ચડે પણ તે મોટા અગ્નિ તરફ જવા માંડશે. ચારે પાસના અગ્નિનો ધુમાડો મધ્યબિંદુએ રહેલા અગ્નિ તરફ જશે. આથી શું જણાય છે? એજ કે મોટા અગ્નિથી તેની આસપાસની હવા ગરમ થઈ ઉંચે ચડે છે અને તે ખાલી પડેલી જગ્યાએ ચારે પાસની હવા આવે છે. આ ચારે પાસની ધસી આવતી હવા, ન્હાના ચારે પાસ સળગાવેલા અગ્નિના ધુમાડાને પણ તે દિશામાં ઘસડીને લઇ જાય છે. આવીજ ક્રિયા બધે ઠેકાણે બને છે. સૂર્યની ગરમીથી પૃથ્વીપરના અમુક ભાગની હવા ગરમ થઈ હલકી થવાથી ઉંચે ચડે છે અને બીજી જગ્યાએથી હવા આવી તે જગ્યા ઘેરે છે. આથી પવનમાં ગતિ આવે છે. બંદરકાંઠા ઉપર આનાં દૃષ્ટાંતો જોઇએ તેટલાં મળે છે. દરિયાઇ અને જમીનની લહેર આ કારણનાં ઉદાહરણ છે. ૨. હવામાં વરાળરૂપી પાણીનું પ્રમાણ જુદી જુદી જગ્યાની હવામાં વરાળરૂપી પાણીનો વધારે યા ઓછો ભાગ હોય તોપણ પવન ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે હવા જ્યારે ગરમ થાય ત્યારેજ તે વરાળના વધારે જથ્થાને રાખી શકે. વળી જ્યારે હવામાં વરાળ વધારે આવે ત્યારે તે વધારે હલકી થાય. કેમકે વરાળ પણ હલકી અને હવા ગરમ થઈ એટલે હલકી થઇ. આથી ભેજવાળી હવા ઉંચે ચડે છે. જેમ જેમ ઉંચે જતી જાય છે તેમ તેમ તે ઠંડી પડતી જાય છે અને પોતામાંની વરાળને પાણીરૂપે નીચે મૂકતી જાય છે. વરાળ પ્રવાહીરૂપમાં આવે છે ત્યારે પોતાની ગરમી તજી દે છે. આથી આ ગરમીને લીધે હવા વધારે ગરમ અને હલકી થાય છે અને વધારે જોરથી ચડે છે. આ કારણથી ઉંચે ચડેલી હવાને ઠેકાણે બીજી હવા આવી પવન ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતથી તથા પૃથ્વીની ધરી ત્રાંસી અને સમાન્તર હોવાથી નિયમિત વાયુ-પવન ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓ આપણી વર્ષાઋતુનું મૂળ થઈ પડે છે.

આવા ફેરફારો ભૂમધ્યરેખાપર વધારે થાય છે, કેમ કે પૃથ્વીની ધરી ૨૩॥° નમેલી હોવાથી સૂર્ય અમુક વખતે ભૂમધ્યરેખાની ઉત્તરે અને અમુક વખતે ભૂમધ્યરેખાની દક્ષિણે હોય છે. જ્યાં સૂર્ય બરાબર માથાપર કે શિરોબિંદુ પાસે હોય છે ત્યાં તેનાં ઉષ્ણ કિરણ લંબરૂપે પડી હવાને ગરમ કરે છે. મકરવૃત્તની દક્ષિણે કે કર્કવૃત્તની ઉત્તરના લોકોને સૂર્ય માથે આવતો નથી. ત્યાંની હવા ઠંડી હોય છે. ભૂમધ્યરેખાની પાસેના મૂલકની હવા ગરમ થઈ ઉંચે ચડે છે અને તે ખાલી પડેલી જગ્યા પૂરવાની ફરજ ઉત્તર તથા દક્ષિણ તરફના મૂલકની ઠંડી હવાને માથે પડે છે. જો પૃથ્વી સ્થિર હોત, અને ધરીપર ફરતી ન હોત તો આ ઉત્તર તથા દક્ષિણ તરફના ઠંડા પવનો ભૂમધ્યરેખાપર બરાબર ઉત્તર કે દક્ષિણ દિશાપરથી આવત; પણ પૃથ્વી ઘણા જોરથી પોતાની ધરીપર ફરે છે અને તેની સાથે રહેલું વાતાવરણ પણ આકાશમાં ગતિ કરે છે તેથી ઉત્તર તથા દક્ષિણથી આવતા પવનની દિશા બદલાઇને ઈશાન તથા અગ્નિકોણની થાય છે, તે નીચેના પ્રયોગથી જણાશે.

એક દડો લો અને તેમાં બરાબર વચ્ચે એક સળીઓ થોચો, એવી રીતે કે સળીયાના બંને છેડા દડાની બહાર થોડા થોડા રહે, આથી જણાશે કે દડો તે પૃથ્વી અને બહાર રહેલા સળીઆના છેડા તે જાણે પૃથ્વીના ઉત્તર તથા દક્ષિણ ધ્રુવ વચ્ચેની લીટી તે જાણે મધ્યરેખા-વિષુવવૃત. હવે ઘણા જોરથી દડાને સળીઆપર ફેરવો. આથી પૃથ્વીની દૈનિક ગતિનો ખ્યાલ આવશે અને સાથે

જણાશે કે મધ્યરેખા જેટલા વેગથી ફરે છે, તેટલા વેગથી પૃથ્વીપરનો કોઇ પણ ભાગ ફરતો નથી. આપણે જાણીએ છીએ કે પૃથ્વીની સાથે વાતાવરણ ફરે છે તેથી જણાશે કે મધ્યરેખાપરનો પવન અતિ ગતિમાં છે અને ત્યાંથી જેમ જેમ દૂર જતા જઇએ છીએ તેમ તેમ પવનની ગતિ ધીમી જણાય છે. ભૂમધ્યરેખાની કોઈ પણ જગ્યાપરના પવનની ગતિ એક મિનિટમાં ૧૭ મૈલ નોંધાઇ છે.

મુંબઈ ઈલાકો—આપણા ઈલાકામાં આગળ કહ્યું તેમ જુન અધવાર્યા પછી સમયવાહી પવન નૈર્ઋત્ય કોણમાંથી અરબી સમુદ્રની સપાટીપરથી પુષ્કળ ભેજ લાવી વાય છે. આ પવનને પશ્ચિમ ઘાટ અટકાવે છે. પશ્ચિમ ઘાટ કિનારાની પાસેજ આવેલો હોવાથી આ પવન કિનારાઃ દાખલ થતાંજ ઉંચે ચડવા માંડે છે અને તેમ ઠંડી પડતી જઇ પુષ્કળ વરસાદ વરસાવે છે. ધીઃ ધીમે ઉંચે જઇ ઘાટપર ઘણો વરસાદ વરસાવી પેલી બાજુ ઉતરી પડે છે. આથી નીચેની હકીક આપણને માલમ પડે છે.

૧. પશ્ચિમ કિનારાપર દાખલ થતાંજ આગળના પશ્ચિમઘાટના પ્રતિબંધને લીધે ભેજવાળ પવન ઉંચે ચડવા માંડેથી અને તેથી ગોવા તથા તેની આસપાસનાં છેક દરિયા કાંઠાપર આવેલ શહેરોમાં ઘણો સરસાદ પડે છે. જો આ ઘાટ અહીં ન આવેલો હોત તો આ શહેરો દરિયા કાં છે છતાં તેમાં આટલો બધો વરસાદ પડત નહિ.

૨. જેમ જેમ ઘાટની નજીક પવન જાય છે તેમ તેમ તેનું ઉંચા ચડી ઠંડા પડવાનું વલણ વધતું જાય છે; તેથી ઘાટની તળેટીમાં આવેલાં શહેરોમાં પણ ઘણોજ વરસાદ પડે છે. સાંવતવાડીમ ૧૩૮.૫૫ ઈંચ વરસાદ પડે છે. આ પ્રમાણે કિનારાનાં તથા ઘાટની તળેટીનાં શહેરોને ઘાટને લીં વધારે વરસાદ મળે છે.

૩. આગળ જતાં તેઓ લગભગ ઘાટને માથે જઇ પહોંચે છે ને ત્યાં ઘણાજ ઠંડા પડે જાય છે, તેથી ઘાટના શિખરપર આવેલ મહાબળેશ્વરમાં ૨૫૧ ઈંચ વરસાદ પડે છે. આવી રીતે શિખરપર ચડેલા તે ઠંડા પવનો પેલી બાજુ દક્ષિણ હિંદમાં ઉતરી પડે છે.

૪. હવે ઘાટ ઓળંગી દક્ષિણમાં ગયેલા પવન એક તો થોડી વરાળવાળા તેમજ તેને અટકાવનાર કોઇ મળે નહિ તેથી આગળ ચાલ્યા જાય છે. આ કારણથી ત્યાં વરસાદ થોડો પડે છે. આપરથી એમ સમજવાનું નથી કે ઘાટપરથી આવેલ પવન ઘણીખરી વરાળ મુકીને આવ્યા હોય છે. તેઓ ઘાટપર પોતામાં રાખેલી વરાળનો માત્ર ચોથો ભાગજ મૂકી આ તરફ આવેલા હોય છે. દક્ષિણની જમીન પૂર્વ તરફ ઢળતી છે, તે આપણે નદીઓના પ્રવાહ ઉપરથી જાણીએ છીએ. અને આગળ જતાં પર્વત આવતા નથી તેથી આ પવનો ધીમે ધીમે નીચે ઉતરતા જાય છે. જેમ જેમ નીચા ઉતરતા જાય છે તેમ તેમ તેઓ તર થવાના બિંદુથી દૂર થતા જાય છે. અર્થાત્ ગરમ થતા જાય છે, અને આગળ જતાં જતાં શાંત થતા જાય છે.

૫. ઉપલા ચોથા પેરામાં કહેલી હકીકતની સાબીતી પુના શહેર પરથીજ મળશે. પુના ઘાટની તળેટીમાં છે છતાં બીજી બાજુપર આવેલ છે; તેથી ત્યાં માત્ર ૨૮-૭૯ ઈંચ વરસાદ પડે છે, અને તેથી ઇશાન કોણમાં જતાં જતાં વધારે ઓછો વરસાદ આવતો જાય છે.

૬. ઢોળાવ પ્રમાણે નીચા ઉતરતા તથા આગળ ધસતા પવન (ગરમ થતા) ચાલે છે પણ નકશા પર નજર કરશો તો જણાશે કે આગળ જતાં વરસાદ વધતો જાય છે. આ વરસાદ વધવાનું કારણ જુદું છે. જેમ જેમ નૈઋત્ય કોણના ઘાટ ઓળંગી દક્ષિણમાંથી ગરમ થઇ આવેલા પવન મધ્ય હિન્દુસ્તાનમાં આવે છે તેમ તેમ તે વધારે વધારે ગરમ થતા જાય

છે. મધ્યહિન્દમાં આવતાં બહુજ ગરમ થઇ પાતળા થઇ હિમાલય તરફ જવાને બદલે ઉંચે ચડવા માંડે છે. અને તેની જગ્યાપર તેના જેવાજ હિન્દી મહાસાગરમાંથી ગરમ ભેજવાળા પવન આવે છે. તે પણ ગરમ થઇ ઉંચે ચડે છે, અને ઉંચે ચડતાં ટંડા પડીને પોતાની વરાળ વરસાદરૂપે નીચેના દેશમાં નાંખી દે છે. આ કારણથી ત્યાં વરસાદ વધતો જાય છે. પર્વત તે પવનોને ટંડા પાડી વરસાદ ઉત્પન્ન નથી કરતો પણ ત્યાંના સૂર્યનાં કિરણુ પવનને ગરમ કરી ઉંચા ચડાવી દે છે તેથી પવનનો ટંડા પડી વરસાદ આપે છે; ને ઉંચે ચડી ત્યાંથી પોતાની પાછી નૈઋત્ય તરફની મુસાફરી શરૂ કરે છે. ને હિમાલયપર જઇ અથડાઇને પોતાની બધી વરાળ પાણી તથા બરફ રૂપે મૂકી ઠેઠ ઉપર ચડી તદ્દન સુક્કા થઇ તિબેટ તરફ ચાલ્યા જાય છે.

૭. પશ્ચિમઘાટ તો સુરત પાસેથી ખલાસ થાય છે. સુરતમાં ૪૦ ઈંચ વરસાદ પડે છે. પણ પછી ઉત્તર તરફ અમદાવાદ તથા આપણા કાઠિયાવાડમાં વરસાદ થોડો પડે છે. તેનું કારણ હવે તો ખુલ્લુંજ છે. અરબીસમુદ્રમાં જે સમયવાહી–ભેજવાળા પવન દાખલ થયા તેને અટકાવવાને આપણા પ્રાંતમાં કે ગુજરાતમાં પશ્ચિમઘાટ જેવો પર્વત નથી. તેથી તેઓ વધારે ટંડા પડી શકતા નથી. ગિરનાર, આબુ અને અરવલીના પ્રતાપથી તે પવનોને પોતાની થોડીક વરાળ મુકી દેવી પડે છે. તેથી આપણે ત્યાં ૨૮ ઈંચ વરસાદ થાય છે. આપણા પ્રાંત ઉપરથી ફુંકાતો પવન ગુજરાતપર થઇ રજપુતાનામાં દાખલ થાય છે.

રજપુતાના—સપાટ મુલક તથા કાંઇક રેતાળ હોવાથી પવનો શાંત ટંડા થવાને બદલે ગરમ થતા ચાલે છે, તોપણ આપણા પ્રાંત જેટલોજ વરસાદ ત્યાં પડે છે. (અજમેર ૨૩ ઈંચ) રજપુતાનાના જે ભાગ તરફ રણ આવેલ છે તે તરફ વરસાદ ઓછો પડે છે; અને ઓછો થતો સિંધ તરફ ઓછો થાય છે. આ પવન હવે હિમાલય તરફ જવા માંડે છે ને પાછો ટંડો પડી વધારે વરસાદ આપવા માંડે છે. રજપુતાનામાં આપણી ઋતુમાંજ વરસાદ પડે છે.

સિંધ—સિંધ જો કે કિનારાની નજીકમાં આવેલું છે તોપણ ત્યાં વરસાદ થોડો પડે છે. ત્યાં કોઇજ જગ્યાએ ૧૨ કે ૧૩ ઈંચ વરસાદ પડે છે. કરાંચીમાં ૭, જેકબાબાદમાં ૪ પછી ત્રણ એમ ઓછો થતો જાય છે. થરપારકરના રણમાં તો વરસાદનું ટીપું પડતું નથી. આમ થવાનાં બે કારણ:—

૧. જેવી રીતે આપણા ઇલાકાના દક્ષિણ ભાગમાં પવન દાખલ થતાં પશ્ચિમઘાટને લીધે ઉંચે ચડવા માંડે છે અને ઉંચે ચડી ટંડા પડવા માંડે છે તેમ સિન્ધમાં દાખલ થયેલ તેજ સમય વાહી ભેજવાળા પવનને અટકાવનાર કે ઉંચે ચઢાવનાર કે ટંડા પાડનાર કોઈ નથી. આગસ્ટ માસમાં જ્યારે આપણા ઇલાકાનીજ હવા ઘણીજ ભેજવાળી હોય છે તે જ્યારે ૯૫૪ ફીટ ઊંચે ચડે ત્યારેજ પોતાની વરાળને પ્રવાહી રૂપમાં મુકી શકે છે. સિંધની વધારેમાં વધારે ઊંચી જગ્યા ૯૦૦ ફુટ છે. આ કારણથી ત્યાં ગયેલ પવન ટંડો પડતો નથી.

૨. બીજું કારણ એ છે કે આપણે ત્યાં હવા જેમ ઊંચી ચડે છે તેમ તે ટંડી પડતી જાય છે; તેને બદલે ત્યાં તેથી જુદું રૂપ પકડે છે. થરપારકરના વેરાન તથા રેતાળ ગરમ મુલકને લીધે ત્યાં ગયેલ પવન વધારે ગરમ થાય છે, અને દવ પડવાના–તર થવાના——વરાળને મૂકી દેવાના બિંદુથી દૂર જાય છે. થરમાં જતાં પવનની સરાસરી ૮૦ અંશ ગરમી વધે છે તો પછી ટંડા પડવાની વાતજ ક્યાં? આ કારણથી ત્યાં થોડો વરસાદ પડે છે પણ તે આપણી ઋતુને વખતેજ.

કારોમાન્ડલ કાંઠો—નકશામાં જોશો તો કારોમાન્ડલ કાંઠાપર દક્ષિણના કરતાં વધારે વર-

સાદ માલુમ પડશે. દક્ષિણુની વાત આગળ આવશે. આ કાંઠા પર આઠ માસ વરસાદ આવે છે.

આપણી ઋતુનો નૈઋત્ય કોણનો પવન તેના ઉપરથી પસાર થાય છે અને પૂર્વે ઘાટપર અથડાઈ ત્યાં થોડોક વરસાદ વરસાવે છે પણ આ નૈઋત્ય કોણના પવનના વરસાદ કરતાં ત્યાં શિયાળામાં વધારે વરસાદ પડે છે. મદ્રાસમાં ૪૮ ઇંચ વરસાદ પડે છે જ્યારે આપણી શિયાળાની ઋતુમાં ત્યાં ૩૦ ઇંચ વરસાદ પડે છે, ત્યારે આપણી ચોમાસાની ઋતુમાં ૧૮ ઇંચ વરસાદ વરસે છે. હવે ઉનાળાની વાત તો કરી. જ્યારે સૂર્ય દક્ષિણ ગોળાર્ધમાં હોય છે ત્યારે ત્યાંની હવા ગરમ થઇ ઉંચે ચડવાથી તેની જગ્યાપર આપણા ગોળાર્ધની ઠંડી હવા ધસે છે. આ ઠંડી હવા ઇશાન કોણમાંથી મદ્રાસ પરથી પસાર થાય છે તે વાત આપણે કહી ગયા. જોકે નૈઋત્યના પવન જેટલો ભેજ આનામાં હોતો નથી. આ વાયુ પૂર્વે ઘાટપર ચડી ઠંડો પડી ત્યાં વરસાદ આપે છે, હિંદના પૂર્વ કાંઠાપર આ વખતે આપણા શિયાળામાં ત્યાં વરસાદ હોય છે.

દક્ષિણ—મહીસુર, વરાડમાં જોકે ૭-૮ માસ વરસાદ આવે છે પણ આપણા ઇલાકામાં વાતા નૈઋત્યકોણના પવન જ્યારે તે પરથી પસાર થાય છે ત્યારે ત્યાં જેટલો વધારે વરસાદ પડે છે તેટલો વરસાદ જ્યારે ઇશાનકોણના પવન શિયાળામાં વાય છે તેવારે પડતો નથી. મહિસુર, વરાડ ત્યાં આપણા પ્રાંત સરખો વરસાદ વરસે છે. વધારે વરસતો નથી. તેનું કારણ આગલ મુંબઇ ઇલાકાના ૬ પેટામાં આવ્યું છે. ઠેઠ નીચે સિન્ધના જેટલો વરસાદ બતાવેલ છે કારણ કે નૈઋત્યના ઇશાનના બન્ને પવનને ઠંડા પાડવાનાં સાધન ત્યાં નથી.

કાશ્મીર, પંજાબ, વાયવ્ય પ્રાંત:—આ પ્રાંતમાં આપણા નૈઋત્યકોણના પવનથી થોડે ઘણો વરસાદ પડે છે. પણ વધારે વરસાદ પ્રતિસમયવાન પવનથી પડે છે. દક્ષિણ ગોળામાંથી ઉંચે ચડેલ ગરમ પવન અહીં ઉપર ધસી આવે છે. કેમકે ઉપરની જગ્યા ખાલી પડે છે. ઉપલો પવન નીચે આવે છે ને નીચલો દક્ષિણ ગોળામાં ગયેલ હોય છે. આ ઉપર આવેલો દક્ષિણ ગોળાર્ધને પવન પોતાની સાથે ઘણીજ વરાળ લાવે છે અને હિમાલય આ વરાળને ઠંડી પાડે છે તેથી ધોધબંધ વરસાદ અહીં તુટી પડે છે. માત્ર આપણાથી તફાવત એ કે ત્યાં શિયાળામાં વરસાદ આવે છે.

દાર્જીલીંગ—અહીં ૨૫૧ ઇંચ વરસાદનો ધારો છે. આ ભાગને ખાશીયાના પહાડો કહે છે આ વરસાદ વધારેમાં વધારે અહીં ૬૦૦ ઇંચ (સરાસરી) પડે છે. ઓહોહો ! આનું કારણ શું કારણ એ છે જે તેની દક્ષિણે ગંગા અને બ્રહ્મપૂત્રા નદી બે ભેગી થઈ લગભગ ૨૦૦ માઇલિમ એક ભીનાશવાળી જગ્યા થઇ ગઈ છે. આપણે તેને સુંદર વનના નામથી ઓળખીએ છીએ. આ જગામાં પૂષ્કળ ભેજથી તર થએલ પવન નૈઋત્ય પવન સાથે ઘસડાઇ આવી પાધરોજ પહાડપર બધી વરાળ ઠાલવી નાંખે છે. વળી જે નૈઋત્યનો પવન આ ભેજવાળા મુલકમાંથી પસાર થાય છે તે પણ પોતાની સાથે વધારે વરાળ લેતો જાય છે. આ કારણથી ત્યાં ઘણોજ વરસાદ વરસે છે.

આથી સમજાશે કે હિન્દુસ્તાનમાં મુખ્ય બે વર્ષાઋતુ છે (૧) ઉનાળાની (૨) શીયાળાની આપણે ત્યાં તથા મધ્ય હિંદુસ્થાનમાં ઉનાળાની અને કાશ્મીર તરફ તથા મદ્રાસમાં શિયાળાની ઋતુ છે. વળી આપણા વરસાદની દિશા નૈઋત્ય છે. મદ્રાસની ઇશાન છે. મધ્યહિંદ નૈઋત્ય પવનને ને કાશ્મીર દક્ષિણ નૈઋત્ય પવનના આભારી છે. હીમાલય તથા પશ્ચિમઘાટ શું કામ બજાવે છે તે પણ જણાયું. નીયમીતવાહી પવન અને સમયવાહી પવનની પણ સમજણ પડી. **(પટેલબન્ધુ.)**

મનોવૃત્તિ સાથે આરોગ્યતાનો સંબંધ.

(હાલમાં થએલી શોધોથી નિર્વિવાદ રીતે સાબીત થએલું છે કે મનના સારા નરસા વિચારોની શરીર ઉપર અસર થયા વિના રહેતી નથી. અત્યંત ક્રોધાવેશમાં આવેલી માતાના સ્તનનું પાન કરવાથી ધાવતા બાળકને ઝેર ચઢી મરણ પામેલાં બાળકોના પણ દાખલા મળી આવ્યા છે. વળી અત્યંત શોક થવાને લીધે એક રાત્રિમાં કાળા વાળ ધોળા થઇ ગયાનાં પણ ઉદાહરણો મળી આવ્યાં છે. મતલબ કે મનની પ્રસન્નતા એ તંદુરસ્તીને આપનાર છે. અને તેજ ધોરણ ઉપર હસવાથી અનેક રોગનો નાશ થાય છે (laugh cure) એમ હાલની શોધોથી નક્કી થઇ ચુક્યું છે, એટલે આવા દાખલાઓ વૈદક માસિકને પણ અત્યંત ઉપયોગી હોવાથી ઔદીચ્ય પ્રભાકરમાંથી નીચેનો લેખ અમે દાખલ કરેલો છે.)

એકેડેમી ઑફ રડન કૂટન અથવા રડવા કૂટવાની શાળા.

આપણા પવિત્ર હિન્દુસ્થાનની પ્રાચીન વિદ્યાકલાનો દિવસે દિવસે લોપ થતો જાય છે. જુદી જુદી લોપ થતી જતી વિદ્યા કલાનો શોધ કરી તેનો પુનરૂદ્ધાર કરવા દેશના વિદ્વાનો પ્રયત્નશીલ થયા છે; એમ છતાં અતિ પ્રાચીન અને અતિ મહત્વની એક વિદ્યા કલા પ્રતિ દેશના વિદ્વાનોનું હજી ધ્યાન ખેંચાયું નથી એ ઘણું અફસોસકારક છે. આ સ્વાર્થ પરમાર્થમાં અતિ ઉપયોગી કલા પ્રતિ સામાન્ય લોકોની પણ અભિરૂચિ ઓછી થતી જાય છે એ ખરેખર દેશનું દુર્ભાગ્યજ છે !!! આ અતિ ઉપયોગી અતિ પ્રાચીન કલા તે બીજી કોઇ નહીં પણ રડવાકૂટવાની શાસ્ત્રોક્ત કલાજ છે !!! અતિ પ્રાચીન પૂર્વજોથી ચાલી આવેલી આ અદ્ભુત કલાને અતિ સંકટો તથા આઘાતો સામે આપણી દાદીઓ તથા મોટાં દાદીઓએ ટકાવી રાખી હતી; તેનો હવે છેકજ નાશ થવા બેઠો છે ! છાતીમાંથી લોહીની ધારો વછૂટે અને પાષાણ જેવા કઠણ દીલને પણ પીગળાવે એવી આ માનવતી કલા વિસ્મરણની ધૂલી નીચે દટાઈ જવા બેઠી છે ! અરે ! હવે તો માત્ર સાપ ગયા પણ લીસોટાની માફક ફક્ત નિર્મોલ્ય અને નામનુંજ રડવું કુટવું રહ્યું છે !! આટલેથીજ આ અવદશાનો અંત આવતો નથી પરંતુ આજ કાલની ભણેલી ગણેલી અબળાઓ પરદેશીઓના આંધળા અનુકરણથી આ અતિ ઉપયોગી અને પ્રાચીન કલાને ધીક્કારવા લાગી છે! તેઓ આ શાસ્ત્રોક્ત કલાને આચારમાં મુકતાં ખોટી રીતે શરમાય છે ! અફસોસ! અફસોસ ! વળી આવી ઉછાંછળી સ્ત્રીઓને પેલા ઉદ્ધત સુધારાવાળા કોનફરન્સીઆઓ તથા પરિષદીઆઓ બેવકુફી ભરેલા ઠરાવો પસાર કરી ઉત્તેજન આપે છે !!! આ ઉપરથી અનુમાન થાય છે કે આ દિવ્ય કલાનું હવે આવીજ બન્યું છે ! આ વિદ્યા પ્રતિની આટલી બધી બેદરકારી વિદ્વાનોથી શું હવે વધુ વખત ચલાવી લઇ શકાય એમ છે? નહીં નહીં; હજુ પણ આ દેશની ખરેખરી દાઝ જાણનારા તથા પ્રાચીન વિદ્યા કળાને માટે પ્રાણ અર્પનારાં સ્ત્રી પુરૂષો આ ભૂમિમાં હયાત છે ત્યાં સુધી આ કલા નામશેષ થઇ જાય એવો ભય ધરવાનું કશુંજ પ્રયોજન નથી !

ઉપર પ્રમાણે દેશની તથા વિદ્યાકલાની અધમાવસ્થાનો પ્રથમ વિચાર દેશદાઝજ્ઞ વિદ્યાકળાભૂષણ વીરનર ગજ્જરશંકર ઉન્મદશંકર શાસ્ત્રી કે જેઓ કુલીન બાબાપથી ઉતરી આવેલા છે તેઓના ફલદ્રુપ ભેજામાં આવ્યો, અને આ નાશની અણી ઉપર જઇ ચઢેલી કળાનો પુનરૂદ્ધાર કરવાનો તેમણે ભીષ્મ સંકલ્પ કર્યો !!! લેશ પણ અભિમાન વગર

તેઓ એવા નિશ્ચયપર આવ્યા કે દેશનો ઉદ્ધાર-સ્ત્રી શિક્ષણમાંજ છે, સશક્ત સ્ત્રીઓજ કોઇ પણ શિક્ષણને યોગ્ય છે, અને આ સુકુમાર જાતને સશક્ત બનાવનાર કોઇ પણ ચીજ આ નાશવાન દુનિયામાં હોય તો તે ફક્ત રડવા કૂટવાની શાસ્ત્રોક્ત કળાજ છે!!! તેમણે વિચાર કર્યો કે આ અતિ પ્રાચીન કલાનો ઉદ્ધાર કરવામાં બેદરકારી અથવા પ્રમાદ સેવવામાં આવશે તો અનેક યુવાન સ્ત્રીઓ અશક્ત થઇને મરણ શરણ થવાની અને દેશમાં હાહાકાર થઇ જવાનો! ઉક્ત વિચારને અમલમાં મૂકવાની તેઓ તૈયારીમાં હતા એવામાં સુભાગ્યે ભગવતી ગંગા સ્વરૂપ **જમ**-નાં બાઇ **વૈતરણીકર** તેમને મળી આવ્યાં! વિદૂષી **જમ**-નાં બાઇ **વૈતરણીકરને** વિધવા થવાને લગભગ બાર વર્ષ વ્યતીત થયાં હતાં પણ તે દરમીઆન તેઓએ સંસારની બીજી મલીન માયાકૂટો તથા મીથ્યા વાતોમાં વખત નહિ વિતાવતાં રડવા કુટવાની લલિતકળાનું શ્રવણ મનન અને નિદિધ્યાસન ઠીક કર્યું હતું!!! તેઓ આ કળાની યોગ્યતાને પ્રાપ્ત થયાં હતાં! ગંગાસ્વરૂપ **જમ**-નાં બાઇને પણ આ લોપ થઈ જતી વિદ્યાને માટે વખતો વખત ઘણું લાગી આવતું હતું, અને એ વિદ્યાનો પુનરૂદ્ધાર કરવા; "એકેડેમી ઑફ રડન કૂટન" ની સંસ્થા કાઢવા મન વેગથી ઉશ્કેરાઇ આવતું હતું પરંતુ તેઓ એક અબળાજાત હોવાથી તેમજ યોગ્ય ઉત્તેજનના અભાવે તેમના આ અતિ ઉચ્ચ વિચારો કર્મમાં પરિણમ્યા નહોતા!

પણ સર્વે સારા કામમાં ઇશ્વિર સહાય કરેજ છે, પ્રભુ સર્વેની ઇચ્છિા પરિપૂર્ણ કરે છે! થોડાજ વખતમાં મી. **ગદબદશંકર** શાસ્ત્રીજી તથા **જમ**નાં બાઇ વૈતરણીકરનો મળવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થયો!!! વૃક્ષ રોપાઇ ગયું હતું માત્ર ફળ આવવાનીજ વાર હતી! પ્રથમ મુલાકાતેજ અન્યોઅન્ય વિચારની આપલે થતાં આ રડનકૂટનની શાળા સ્થાપવાની ભગીરથ યોજના ઉપાડવામાં આવી! મી. **ગદબદશંકરે** પોતાની તમામ મીલ્કત આ અતિ ઉપયોગી દેશોદ્ધારક કામમાં અર્પણ કરી દીધી! અને ગંગાસ્વરૂપ **જમ**નાં બેન **વૈતરણીકરને** આ મહાન કલાનું વિશેષ જ્ઞાન લેવા તથા સંશોધન કરવા આ કલાના આદિ સ્થાન કાઠિઆવાડ તથા ગુજરાત વગેરે સ્થાનમાં મોકલવામાં આવ્યાં! અને આજે દરેક દેશોદ્ધારક પ્રાચીન વિદ્યા કલાનો પુનરૂદ્ધાર ચ્હાનારા સ્વદેશી બન્ધુઓને જણાવતાં અમને અત્યંત આનંદ થાય છે કે જર અને જહેમતનો લેશ પણ વિચાર કર્યા વિના "એકેડેમી ઑફ રડન કુટન" યાને "રડવાકુટવાની શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ ઉપર ચાલતી શાળા" સ્થાપવાને અમે સુભાગ્યે શક્તિવાન થયા છીએ.

આ શાળામાં અભ્યાસ કરવાનો કોર્સ દેશની પરિસ્થિતિ ઉપર ગંભીરપણે વિચાર ચલાવી નીચે પ્રમાણે રાખવામાં આવ્યો છે.

પ્રથમ વર્ષ—પોક મુકવાના અથવા કુકવો મુકવાના જુદા જુદા સપ્ત સુરો, અને શાસ્ત્રીય આલાપો જેવાકે કરૂણ, ભયાનક, રૂદ્ર વિગેરે વિ. વિ.

દ્વીતિયવર્ષ—કુટણકલા, છાજીયાં, ત્રિતાલ, છાતી, જાંગ, માથુ વિગેરે કુટવાના જુદા જુદા પ્રકારો, સાથે રૂદ્ર, કરૂણ, ભયાનક વાકયો, મરનારની બાલ, યુવાન તથા વૃદ્ધ વયને અનુસરતાં વિગેરે વિ. વિ.

તૃતિયવર્ષ—છેડો વાળવાની જુદી જુદી શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ, વિવિધ પ્રકારની ઓતરા અભિમન્યુ વિગેરેની શાસ્ત્રીય રાજલીઓ કે રાજીયાઓ. ત્રણ વર્ષે કોર્સ પુરો કરાવવામાં આવશે. ટેક્ષ બુકો તરીકે ગંગાસ્વરૂપ વિદૂષી **જમ**નાં બાઇ **વૈતરણીકરે** ભગીરથ પ્રયત્ન કરી ખાસ તૈયાર કરેલી "રડણ કુટણ સીરીઝ" ચલાવવામાં આવશે. ત્રણ વર્ષે દેશના સમર્થ સાક્ષરો તથા વિદ્વાનોની

અસાધારણ સભામાં ઉતીર્ણ થનારી વિદ્યાર્થીઓને ખાસ ડીપ્લોમા તથા ચંદ્રક આપવામાં આવશે, અને ત્યાર પછી આ "એકેડેમી"માંથી શિક્ષિત થયેલી પરમાર્થિ બ્હેનોને જુદે જુદે સ્થાને આ અતિ પ્રાચીન અને ઉપયોગી કલાના વિસ્તાર માટે તથા અજ્ઞાન બ્હેનોને જાગૃત કરવા તથા તે સિવાય જુદા જુદા મરણ પ્રસંગે રડવા કુટવાની જરૂરીઆત પુરી પાડવા આમંત્રણે કે વગર આમંત્રણે મોકલવામાં આવશે ! અને આવી રીતે તનમન ધનનો મહાન ભોગ આપી સેવા કરનાર શિક્ષિત વિદૂષી બ્હેનોને એકેડેમી તરફથી M. R. K. (માસ્તર ઑફ રડન કુટન)નો ખાસ ડીપ્લોમા તથા કૃષ્ણવર્ણ ઝભો આપવામાં આવશે. ખાસ કરીને બારથી વધુ ઉમરની સ્ત્રીઓને જ દાખલ કરવામાં આવશે અને વિધવાઓને ખાસ પસંદગી મળશે !! મહાત્મા શબ્દદશંકરે પોતાનું તનમન ધન અર્પણ કરી આ સંસ્થા સ્થાપેલી હોવાથી સર્વ શાક્ષણ કોઇપણ પ્રકારની ફી વિના આપવામાં આવશે એ જણાવવાની જરૂર નથી.

દાખલ થવા ઈચ્છનારે નીચેને શીરનામે દાખલ થવા વિનંતીપત્ર મોકલી આપવું, અથવા રૂબરૂમા મળવું.

રડન-કૂટન ઑફીસ } મીતી–મોકાણ. }
મરણ તુલ્ય પ્રાચીન કળાનો પુનરૂદ્ધાર કરનાર રંકસેવિકા.
જમનાબાઈ વૈતરણીકર મુ. વૈતરણીપુર.
ઠે. નર્કધામ, છાઝીઆં પોલ, પો. નં. ૦૦૦૦૦

સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિમાં બનતા કેટલાક વ્યતિકરો વિષે. તંત્રીનો અનુભવ.

સૃષ્ટિના આરંભકાળમાં આપણે કુદરતની છેકજ નિકટમાં હતા તેથી ભય, શોક, દુઃખ, અકાળ મર્ણ અને સંસારના આધિવ્યાધિ અને ઉપાધિથી દૂર હતા. તે વખતનું આપણું જીવન એક નમુનારૂપ હતું. તે વખતનો આપણો વનફળાદિનો સાત્વિક અહાર હતો. સાંપ્રતકાળની પેઠે આપણે રહેવાની સાત માળની હવેલી કે ચાલુ જમાનામાં ચાલીસ પીસ્તાલીસ માળનાં ન્યુયૉર્ક જેવાં શહેરોમાં મકાનો બંધાય છે તેવાં મકાનો નહોતાં; તેમજ અનેક પ્રકારના એશઆરામ ને મોજ શોખના પદાર્થો પણ નહોતા. મતલબ કે તેમનું જીવન કેવળ સાદુ હતું. એટલે સાંપ્રતકાળમાં તેવા પદાર્થો પ્રાપ્ત કરવાને મોજશોખ ભોગવવા માટે મનુષ્યજાતને જે હાડમારી ભોગવવી પડે છે તેની ભોગવવી પડતી નહોતી. જેથી તેઓને માત્ર ઉદરનિર્વાહ પુરતીજ કડાકુટ કરવી પડતી હતી. તે વખતે વનઉપવનો અને પહાડ પર્વતોમાં રહેવાને માટે સુંદર જગાઓ મળી શકતી હતી. વળી તેવી જગા પાસે પુષ્કળ છુટી જમીનમાં ફળફૂલ અને અનાજ વાવવાને જોઇએ તેટલી જમીન વિના સુલ્યે મળી શકતી હતી. તે વખતે ગાયોરૂપી ધન ગણાતું હતું. ગામો નજીકનાં જંગલમાં ચરતી અને નદી સરોવર કે ઝરાઓનું સ્વચ્છ પાણી પીતી. ગાયના દુધ દહીં માંખણ ઘી ઉપર ગુજરાન ચાલતું હતું. મોજશોખના પદાર્થ સંપાદન કરવામાં તેમને વખત કાઢવો પડતો નહોતો, તેથી તેમને વેદાધ્યયન, શાસ્ત્રાભ્યાસ અને અનેક જાતની શોધો અને ઉત્તમ જાતનાં પુસ્તકો લખવાને પૂરતો વખત મળતો. તેઓ એકાંતમાં ઇશ્વરભજન, સ્નાનસંધ્યા અને સમાધિ આદિના પ્રયોગ કરતા. એટલે પરમાત્મા સાથે પોતાનું મન સંલગ્ન થએલું હોવાથી દુષ્ટ વિચાર અને ષડરિપુઓનું

જોર તેમના પ્રત્યે ચાલતું નહોતું, અને તેઓ ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનકાળમાં થએલી, થવાની અને થતી બીનાઓ જાણી શકતા હતા. જેમ જેમ મનુષ્ય જાત સ્વેચ્છાચારી અને દુરાચારી થતી ગઇ તેમ તેમ કુદરત અને તેમની વચે વધારે અંતર પડતું ગયું. અત્યારે તો આપણે અત્યંત અધમાવસ્થામાં આવી ગયા છીએ. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મત્સર, તૃષ્ણા, સ્વાર્થપરાયણતા, છળ, કપટ, ઇર્ષ્યા, વૈર, નિર્દયતા, લંપટપણું ઇત્યાદિ અનેક જાતના દુર્ગુણોને આપણા હૃદયમાં આપણે સ્થાન આપી તેને અત્યંત અપવિત્ર કરી મૂકેલું છે. આ દુનિયાનો દરેક માણસ જે સાધારણ બુદ્ધિ કે જ્ઞાન ધરાવે છે તે ગંદા કે અપવિત્ર મકાનમાં કદી પણ રહેવાની ઇચ્છા રાખે નહિ તેમજ રહે પણ નહિ. ભગવદ્‌ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને કહ્યું છે કેઃ-

इश्वरः सर्वभूतानाम्, हृद्देशेर्जुनतिष्टति
भ्रामयन् सर्व भूतानि, यंत्रारुढानी मायया ॥

ઇશ્વર સર્વ પ્રાણી માત્રમાં હૃદયને વિશે રહીને સર્વ પ્રાણીઓને યંત્રની માફક ફેરવે છે. આપણા આખા શરીરમાં પરમાત્માને રહેવાનું મુખ્ય સ્થાન જોઇએ તો હૃદયજ છે. એ સ્થાનને જ્યારે આવા દુર્ગુણોથી આપણે અપવિત્ર અને ભ્રષ્ટ બનાવી મૂક્યું છે ત્યારે પરમાત્મા આપણાથી હજારો ગાઉ દૂર છે. સાંપ્રતકાળમાં જે લોકો શુદ્ધ અને પવિત્રખાનપાન તથા નિર્મલ વિચાર અને સદ્‌ગુણથી પોતાના હૃદયને પવિત્ર રાખે છે તેમના હૃદયમાં પરમાત્મા અહોનીશ વીરાજમાન થએલા હોય છે, અને પરમાત્માના પૂર્ણ પ્રકાશથી તેઓ ભૂતભવિષ્ય અને વર્તમાનમાં બનેલા બનવાના ને બનતા બનાવોથી સંપૂર્ણ વાકેફગાર હોય છે. પાપાચરણને દુષ્ટ વિચારોને લીધે આપણાં અંતઃકરણ એટલાં બધાં અપવિત્ર થઇ ગએલાં છે કે આ વાતની સત્યતાનો આપણે સ્વીકાર કરતા નથી. અને નાસ્તિક બુદ્ધિને લીધે તે વાતોને આપણે હસી કાઢીએ છીએ. આ લેખના તંત્રીના મન ઉપર આઠ નવ વર્ષની ઉમરથી દેવદેવીઓ વગેરેની સત્યતા અને ચમત્કારો માટેની છાપ વડીલ પુરૂષની દ્રઢ ભક્તિને લીધે પડેલી હોવાથી આ સંબંધનો અનુભવ મેળવવાની તક મળી હતી અને તે સંબંધે જે જે અનુભવો તંત્રીને થયા છે તે બાબત **"બાળા સ્તવન અને દૈવી અદ્‌ભૂત ચમત્કાર"** એ નામનું પુસ્તક તંત્રીએ લખી બહાર પાડેલું છે. જો કે હાલમાં કેટલાંક કારણોને લીધે ઉપાધી વધી ગયાથી વખતના સંકોચને લીધે એ સંબંધી વિચાર કરવાનો કે એકાગ્રતાથી ધ્યાન કરવાનો કે પ્રયોગ કરવાનો વખત મળતો નથી. પરંતુ જ્યારે હું ખેરાળુમાં હતો તે વખતે મને થોડું કામ હોવાથી પુષ્કળ વખત મળતો હતો જેથી ઘણા દિવસના દ્રઢ થયેલા સંસ્કારોને લીધે મહારૂં ચિત્ત શ્રી બાલાત્રિપુરાની ભક્તિમાં સંલગ્ન રહેતુ હતું; અને તેને લીધે મને સ્વપ્નદ્વારાએ અનેક ભાવી બનનારા બનાવોનો ભાસ થતો હતો. જો બાલ્યાવસ્થાથી મને દરરોજના બનતા બનાવો નોંધી રાખવાની ટેવ પડી ગએલી ન હોત તો હું એ સંબંધીના બનેલા બનાવો ક્યારનોએ ભૂલી ગયો હોત, અગર સંભારીને કદાપી લખત તો પણ તેનો ખરો ચિતાર હું મૂકી શકત નહિ. સ્વપ્ન સાચાં હોતાં નથી એમ સાધારણ કહેવત છે અને દરરોજ કે ઘણી વખત આવતાં સ્વપ્નો ખરાં પડતાં પણ નથી. પરંતુ **શારંગધર સંહીતામાં** સારાં ને દુષ્ટ સ્વપ્ન સંબંધે વર્ણન આપેલું છે. હૃદય પ્રદેશને આપણે પવિત્ર આચાર વિચારથી શુશોભીત બનાવીએ તો પરમાત્મા તે જગાએ આવી વિરાજમાન થાય છે. શયન કરતી વખતે મન ઉપર અનેક જાતના આવતા વિચારોને બંધ કરી ઇષ્ટસાનીધ્ય મનને સંલગ્ન કરી આપણે જે જાણવાની ઇચ્છા હોય તે સ્વપ્નદ્વારાએ જાણવાની પ્રબળ ઇચ્છા કરી સૂઇ રહીએ તો

ભાવી બનનાર બનાવોનો સ્વપ્નમાં પણ આપણને ભાસ થયા વિના રહેશે નહિ. આ પ્રયોગને **ત્રાટક યોગ** કહે છે. અને તે પણ મેસમેરીઝમ વિદ્યાનું એક અંગ છે. આ પ્રમાણે સુતી વખતે દૃઢ સંકલ્પ કરી અંતરાત્માને એ કામની સુપ્રત કરી નિદ્રા લઇએ તો ધારેલે વખતે આપણે એકદમ ભરનિદ્રામાંથી જાગી જઇએ છીએ. અને કેટલીક વખત તો ભરનિદ્રામાંથી આપણને કોઇ જગાડતું હોય એવો ભાસ થાય છે, અથવાતો આપણે ઉઠવાને ધારેલો વખત વ્યતિત થઇ ગયો છે એવું સ્વપ્ન આવે છે ને આપણે જાગી જઇએ છીએ. આ પ્રમાણે કેટલોક વખત અભ્યાસ કર્યા પછી અંતરાત્માને આ બાબતની સુતી વખતે સુપ્રત કરવાની પણ જરૂર રહેતી નથી. પછી તો મનમાં ચિંતન કરેલી બાબતની સ્વપ્નદ્વારાએ પ્રેરણા થાય છે. આ સંબંધી મારી નીત્યનોંધ પોથીમાં કેટલાક દાખલા મેં નોંધેલા છે તેમાંથી આ લેખમાં મેં નોંધ લીધેલી છે.

મિતિ કારતક વદી ૧ વાર શની સંવત ૧૯૫૩, તા. ૨૧ નવેંબર સને ૧૮૯૬.

આજરોજના ચમત્કારિક સ્વપ્નની બીના લખી રાખવા યોગ્ય છે. ગઈ કાલની રાત અને આજના પ્રાતઃકાળમાં એક સ્વપ્ન આવ્યું હતું. જેમાં જરા પણ ચિંતન કર્યા સિવાય અને એ સંબંધી વિચાર પણ નહોતો તેમજ પત્રવ્યવહાર પણ નથી. એમ છતાં ગયા શ્રાવણ માસમાં હું મુંબઈ હતો તે વખતે દીવાન બહાદુર દીવાન સાહેબ મણીભાઇ જસભાઇ એમને મલ્યો હતો. એમનો પત્ર મને સ્વપ્નમાં કોઇ સાહેબ મારફત મળ્યો હતો અને તે પત્ર મેં વાંચ્યો હતો. તેમાં અપૂર્વ માલતી વસંત નામની દવા સંબંધે લખેલું હતું. એ કાગળનો પુરો મતલબ મને ઉઠયા પછી યાદ રહ્યો નહોતો. સવારમાં હું ઉઠયો તે વખતે આ સ્વપ્નમાંની કેટલીક હકીકત મને યાદ રહી હતી. દંતધાવન મુખમાર્જન આદિ પરવાર્યા પછી સુમારે નવ વાગતાં હું પોસ્ટ ઓફીસમાં ગયો હતો. ત્યાંથી મારા મિત્ર રા. રા. શંકરભાઇ ગોવિંદજી નોંધણી કામદાર સાહેબ (સબરજીસ્ટ્રાર) ને ત્યાં ગયો હતો તેમને ત્યાં ફોજદારી સીરસ્તેદાર મી. ચુનીલાલ છોટાલાલ દેસાઇ પણ હતા. ત્યાં વાતચિતમાં પ્રસંગોપાત સ્વપ્ન સંબંધી વાતો પણ નિકળી હતી. અને કેટલીક વખતનાં સ્વપ્ન હાલમાં ખરાં પડે છે એમ મેં કહ્યું હતું. માત્ર મારી મરનાર પુત્રી વિજયાના મરણ સંબંધીનું સ્વપ્ન પ્રાતઃકાળમાં આવેલું ખોટું પડયું હતું વગેરે વાત થયા બાદ ઘેર આવ્યો હતો. આજ રોજ ટપાલ સુમારે બપોરના ચાર વાગતાં મને મળી હતી તેમાં આશ્ચર્યનો બનાવ એ હતો કે જે પત્ર રાત્રે સ્વપ્નમાં વડોદરા રાજ્યના માજી દીવાન મણીભાઇ સાહેબના હાથનો લખેલો વાંચ્યો હતો તેજ પત્ર ટપાલનો કાગળ ફોડતાં નિકળ્યો હતો. આ પત્ર તુરત કચેરીમાં મારા મિત્ર ચુનીલાલને બતાવ્યો હતો, જેથી તેમને પણ આ વાત આશ્ચર્ય જેવી લાગી હતી. જો આ વાત મિત્ર ચુનીલાલને તથા નોંધણી કામદાર સાહેબને પ્રથમ એટલે પત્ર મળતાં આગમચ ઘણા વખત પહેલાં ન કરી હોત તો તેમને પણ આ વાત માનવી ઘણી મુસ્કેલ લાગત. પરંતુ આ પત્ર મળતા પહેલાં સાત કલાક આગમચ કરેલી તે વખતે આ પત્ર અમદાવાદ સુધી આવ્યો હશે. શું ઇશ્વરી લીલા! શા તેના ચમત્કાર!! અને શી તેની સત્તા!!! એ જાણવાને કોણ સમર્થ છે? આ વાત લખતાંને મને અતિશય આનંદ થાય છે કે આપણું મન ઘણું ચંચળ હોવાથી ઇશ્વરી અગાધ લીલા સંબંધી ઘડીમાં તર્કવિતર્ક થાય છે, પરંતુ એટલી વાત તો નક્કી છે, કે પવિત્રતા સત્યવાદીપણું અને બ્રહ્મચર્ય એટલી બાબતો માણસ સાચવી શકે તો તે શું ન કરી શકે તે કહી શકાતું નથી. પાંચ છ વર્ષથી આવા બનાવો દેખાવા લાગ્યા છે તો જેમણે આખો જન્મ આવા નિયમો પાળ્યા હશે તે માણસને હાથે શું ન બની શકે તે કહી શકાતું નથી. મુકામ બોરસદ."

ઉપરની સ્વપ્ન સંબંધીની હકીકત આજે નવ વાગે મી. ભોગીલાલભાઇએ કરી હતી. જે વાત ચાર વાગે ખરી પડી છે. માટે ઉપર પ્રમાણે જો માણસ પોતાની પવિત્રતા સાચવી શકે તો હું ધારૂં છું કે ઈશ્વર માણસનું શું ધાર્યું પાર ન પાડે? પાડેજ. માટે માણસે તે પ્રમાણે વર્તવું એજ ઉત્તમ છે.

(સહી) ચુનીલાલ છોટાલાલ દેસાઈ.

રા. રા. ભોગીલાલભાઇએ પોતાના સ્વપ્ન વિષે હકીકત ૨૧-૧૧-૯૬ ના રોજ મને મારા ઘર આગળ કહી હતી. પોતાની ડાયરીમાં લખ્યા પ્રમાણે કહી હતી. તે વખતે રા. ચુનીલાલ પણ હતા અને આજ રોજ તે પ્રમાણેનોજ પત્ર મે. દીવાન બહાદુર મણીભાઇ જસભાઇના સ્વહસ્તનો બતાવ્યો, તે જોઈ મને ઘણુંજ આશ્ચર્ય લાગ્યું છે. તા. ૨૩ નવેંબર સન ૧૮૯૬.

(સહી) શંકરભાઇ ગોવિંદજી.×

મિતિ ભાદરવા સુદ ૧૩ બુધવાર સંવત ૧૯૫૩. તા. ૯ મી સપટેંબર સન ૧૮૯૭.

બાદ આજ રોજ પ્રાતઃકાળમાં ઉઠયો. ગઈ રાતે એક સ્વપ્ન આવ્યું હતું. તેમાં ઘરમાં પુત્રીનો જન્મ થએલો જોયો હતો અને તેને રમાડી હતી. સિવાય લખી રાખવા યોગ્ય હકીકત નથી. મુકામ વડનગરથી બેરાળુ.

ઉપરના સ્વપ્ન દ્વારાએ સૂચવેલી પુત્રીના જન્મની હકીકત મીતી આસો વદી ૮ મંગળવાર, સંવત ૧૯૫૩ તા. ૧૯ અક્ટોબર સન ૧૮૯૭ ખરી પડયાથી તે તારીખમાંથી ઉતારો લીધો છે. "આજ રોજની લખી રાખવા જેવી હકીકતમાં ચી. મંજુલાલનો પત્ર આવ્યો તેમાં આસો વદી ૬ રવીવારના દિવસે રાત્રિના મદ્રાસ ટાઇમ ૧૦ વાગતાં છોકરીનો જન્મ થયાનું લખ્યું હતું. છોકરા અને છોકરીઓ વધારે મરી જવાથી જન્મ થયાની વાત સાંભળી વધારે હર્ષ કે શોક થયો નહોતો. તે સિવાય લખવા યોગ્ય હકીકત એ છે જે ભાદરવા શુદ ૧૩ સંવત ૧૮૫૩ તા. ૯ સપટેંબર સન ૧૮૯૭ ના રોજ જે સ્વપ્ન આવ્યું હતું તેમાં પુત્રીનો જન્મ જોયો હતો ને તેને રમાડી હતી તે સ્વપ્ન ખરૂં જણાયું હતું મુ૰ બેરાળુ.*

મારા લેખોથી વાંચકવર્ગને એમ લાગશે કે હું અતિશય શ્રદ્ધાળુ છતાં વહેમી છું અથવા જોએલી વસ્તુનું પૂર્ણ અવલોકન કરનાર નથી. પરંતુ દરેક વિદ્યા અને બાબતમાં ખરૂં રહસ્ય શું છે તે હું હમેશાં શોધું છું. શ્રી બાલાસ્તવન ને દૈવી અદ્‌ભૂત ચમત્કારના પુસ્તકમાં શ્રી બહુચરાજી માતાજી સંબંધીના વસંતતિલકા વૃતનું કાવ્ય મેં છાપેલું છે. બેરાળુ ગામમાં માતાજીના દરબારમાં ચોઘડીયાં લીમડી દરબારે અર્પણ કરેલાં તે બેસાર્યાં ત્યારે એ માતાજીની ધર્મશાળાનું ભવ્ય મકાન છે પણ તેનો મેડો ન હોવાથી ઓટલા ઉપર વાગતાં હતાં, જેથી બેરાળુ કસ્બામાં સર્વ જગાએ સંભળાતાં નહોતાં. ચોઘડીયાં વગાડવાને ઉંચું અને સારૂં સ્થાન કરવામાં ભારે રકમ જોઇએ. પરંતુ લોકો પાસેથી ટીપની મોટી રકમ મળતી અને તે રકમ માતાના કાર્યમાં ખર્ચાઈ ગયેલી તેથી લોકોને વારંવાર ત્રાસ આપવાનું મને ઠીક લાગ્યું નહિ. ગામમાં શ્રીમાળી લોકોની વાડી હોવાથી નાતમાં ઘર દીઠ, લહેણા દીઠ વર્ગણી નાંખવા નાતના આગેવાનો સાથે ઠરાવ કર્યો અને તેમાં નીમે ભાગે

× મે. દી. મણીભાઇ જસભાઈ સાહેબનો સ્વહસ્તનો લખેલો પત્ર મારો આવેલો મારી ડાયરીમાં દાખલા માટે ચોટાડી રાખેલો છે.

* જે પુત્રીના જન્મ માટે ડાયરીમાં લખેલું છે તે મારી મોટી પુત્રી કાન્તાલક્ષ્મી છે. સંવત ૧૯૫૩ ના આસો શુદ ૧૩ ગુરૂવારના રોજ બેરાળુમાં શ્રી બહુચરાજી માતાની મૂર્તિની પ્રતિષ્ઠા કર્યા પછી લગભગ એક અઠવાડીએજ તેનો જન્મ થયો છે.

મદદ આપવા મેં વચન આપ્યું. પરંતુ તે વર્ગણી નાંખતાં શ્રીમાળી બ્રાહ્મણો લડયા અને ટીપણી થવાનું માંડી વાળ્યું. હું રાત્રિના વખતે ખેરાળુ ગામમાં મારા મકાનમાં સુતો હતો. તે વખતે તેમને સ્વપ્ન થયું, અને માજીએ કહ્યું કે એક કાચું મકાન કરીને તે પર ચોઘડીયાં મૂકાવ; લોકોને બળાત્કારથી મનાવવાનું કાંઇ પણ કારણ નથી.

મેં બીજે દિવસે ખેરાળુ ગામના કરીમભાઈ કાગદીને ત્યાંથી મોભ વળીઓ વગેરે સામાન લીધો. અને સુતારો બેસારી લાકડાં ઘડાવવા માંડયાં પછી ઈંટ, માટી, ચૂનાના ચાર પીલર કરી ઉપર છાપરૂં પતરાં નાંખી કરવાનો વિચાર રાખ્યો. તુરત માટે ભીંતો કરવી નહિ એમ નિશ્ચય કર્યો.

એનું ખાતમુહૂર્ત સંવત ૧૯૫૪ના જેઠ વદી આઠમને શનીવાર તા. ૧૧ જુન સન્ ૧૮૯૮નું હતું, પરંતુ મારે એકદમ જરૂરી કારણસર તા. ૯ મી જુનના દિવસે નડિયાદ જવું પડયું જેથી હું તા. ૧૦ મીના દિવસે આવી શકયો નહિ અને શનીવારના સવારે ખાતમુહૂર્ત કરી શકયો નહિ. પરંતુ આવી ચીરકાલની સ્થાપના શનીવારેજ થાય તો સારૂં એ મારા મનમાં હતું. હું શનીવારે બપોરે બે વાગતાની ગાડીમાં ખેરાળુ આવ્યો. થોડીવાર વિશ્રાંતિ લેઈ માતામાં જઈ પાયો ખોદાવી ચોઘડીયાંના કાચા મકાનનું મુહૂર્ત મેં કરવા ધાર્યું. આ સ્થળ માતાના ચોગાનમાં ખુલ્લી જગામાં પેસતાં જમણા હાથ તરફની બારી નજીક હતું. અને મારો પ્રથમ વિચાર ધર્મશાળામાં પેસતાં ડાબા હાથની ઓરડીવાળું મકાન પાકું કરાવી તેના ઉપર મેડો ઉંચો બાંધી ત્યાં ચોઘડીયાં બેસારવાનો હતો, અને તે વાત મેં ઘણાજ માણસોને કહી હતી. લગભગ ચાર વાગવાનો વખત થયો, એકદમ દૈવીકોપ સરખો પવન શરૂ થયો, છાપરાનાં નળીયાં કેટલાક સ્થળ ઉપર ઉડવા લાગ્યાં, ગામમાંનાં કેટલાંક ઝાડ પડી ગયાં, અને અમે માતાના મકાનમાં જે ઓરડી ઉપર મેડો કરવો ધારેલો તે ઓરડીના અંદર પવન ભરાઈ તે પરનાં પતરાંઓ ભાગી છુટાં પડી લગભગ એક ખેતરવા જઈ પડયાં. તેમજ એ ઓરડા ઉપર માતાના ચોગાનમાંનું લીંબડાના ઝાડનું ડાળું પણ ભાગી પડયાથી લાકડાંને પણ નુકશાન થયું, તેમજ બીજી બાજુનાં થોડાં પતરાં ધર્મશાળાનાં ઉડી ગયાં પણ તે કામમાં આવે તેવાં હતાં. મને મારા મકાન ઉપર આ વાતની ખબર પડી છતાં હું તે સ્થળ પર ગયો નહિ. કારણ એ ધર્મશાળાને વધારે નુકશાન થયું હતું અને તેમાં પણ મેં જે ઓરડી બનાવી હતી તેને વધારે હતું. માટે તેમનો કોપ મારા તરફ વધશે કે, માતાજીનું સ્થાપન આ સ્થળમાં થયું ન હોત તો આવો ઉત્પાત થાત નહિ. પરંતુ થોડીજ વારમાં શ્રીમાળીની નાતના આગેવાનો મારે ત્યાં આવ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે અમે માતાજીના કાર્યમાં વિરૂદ્ધ થયા તેથી આ કોપ થયો અને બીજાને પણ થશે માટે નીમે રકમ તમે આપો ને નીમે અમે આપીને ચોઘડીયાં માટે મકાન કરાવીએ. મેં મદદ આપવાને ચોખ્ખી ના પાડી અને ઘણી ભાંજગડે કાચા મકાન માટે લાવેલી ઈંટો, ચૂનો, વળીઓ, મોભ, વગેરે સામાન માતાજીના ચોઘડીયાંના મકાનમાં અર્પણ કર્યો, જેનું નામું કાગદીને ત્યાં છે, અને બનેલો બનાવ આખો ખેરાળુ કસ્બો જાણે છે. વળી તેજ વાત "દૈવી અદ્ભૂત ચમત્કાર" ના પુસ્તકમાં વસંતતિલકા વૃત્તમાં નીચે પ્રમાણે લખેલી છેઃ—

"કાચાં મકાન કરી ચોઘડીયાં રખાવો, બળે ન કોઇ જનને મથીને મનાવો;
તાગા મગાવી વળી મોભ કરવાજ કામ, હે માત બહુચરી તને કરૂં હું પ્રણામ.
વાડીની ઉત્તર દિશે હતી જે રવેશ, વાયે ઉડી નવ રહ્યું સુનિશાન લેશ;
તે જેઠ માસ વદ આઠમ દિન શામ, હે માત બહુચરી તને કરૂં હું પ્રણામ.
મેદાન ભાગ કરીઓ નમીયા શ્રીમાળી, આવી પગેજ પડીયા તવ દેવી ભાળી;

તે કામ ઈંટ થકી બન્યો પક્કો મૂકામ, હે માત બહુચરી તને કરૂં હું પ્રણામ.
શ્રદ્ધાળુ લોક બનીયા જે નહિ હતા તે, સામું ઘરે મળી શકે તવ કાજ જે તે;
આશા ઉલ્લાસ વળી કરે ફત્તેહ કામ, હે માત બહુચરી તને કરૂં હું પ્રણામ".

ઉપર લખ્યો તેવો બનાવ ખરેખર નજ બન્યો હોય તો તેને બાલાસ્તવન ને દૈવી અદ્ભૂત ચમત્કાર જેવા કાવ્યમાં અને પુસ્તકમાં પ્રસિદ્ધિમાં મૂકવાની એક અજ્ઞાન માણસ પણ હીંમત ન ધરી શકે તો મારા જેવો સાધારણ સમજ ધરાવનાર માણસ તો કેમજ લખી શકે એ નીધામાં લેશો. મેં મારી નિત્ય નોંધપોથીમાં આવાં કેટલાંક સ્વપ્નોની નોંધ લીધેલી છે. મારી માફક બીજાને પણ આ વાતનો અનુભવ થયો હશે. પરંતુ તે દાખલાઓ જો નોંધી રાખવામાં ન આવ્યા હોય તો થોડા વખત પછી તેની વિસ્મૃતિ થાય છે અગર પુરેપુરી હકીકત યાદ રહેતી નથી એટલે આવા બનાવો નોંધી રાખવાથી પ્રસંગોપાત અત્યંત ઉપયોગી થઈ પડે છે.

વય અને ઉંચાઇની સાથે શરીરના વજનનું પ્રમાણ.

કેટલી ઉંચાઇમાં કઇ કઇ વયવાળા મનુષ્યના શરીરનું આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમથી કેટલું વજન હોવું જોઇએ તેનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની અંદર	પૌંડ. ૧૨૦	૩૫ થી ૩૯ વર્ષની અંદર	પૌંડ ૧૩૧
૨૫ થી ૨૯ વર્ષની અંદર	,, ૧૨૫	૪૦ થી ૪૪ વર્ષની અંદર	,, ૧૩૩
૩૦ થી ૩૪ વર્ષની અંદર	,, ૧૨૮	૪૦ વર્ષની ઉપર	,, ૧૩૪

પાંચ ફીટ કરતાં વધારે ઉંચા અને પાંચ ફીટ ત્રણ ઇંચ કરતાં નીચેના મનુષ્યનું વજનઃ—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર પૌંડ. ૧૨૭
૪૫ વર્ષની વયથી ઉપર ,, ૧૪૫

બાકીનાનું ઉપરના વજનના પ્રમાણથી માપ વધારી લેવું.

પાંચ ફીટ ત્રણ ઇંચના અને પાંચ ફીટ પાંચ ઇંચ કરતાં નીચા મનુષ્યનું વજનઃ—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૩૪
૪૫ વર્ષની વયે. ,, ૧૪૭

પાંચ ફીટ પાંચ ઇંચથી પાંચ ફીટ સાત ઇંચની અંદરના મનુષ્યનું વજનઃ—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૩૮
૪૫ વર્ષની વયે. ,, ૧૫૧

પાંચ ફીટ સાત ઇંચથી પાંચ ફીટ દશ ઇંચની અંદરના મનુષ્યનું વજનઃ—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૫૦ ધીમે ધીમે વધતાં જતાં.
૪૫ વર્ષની વયે. ,, ૧૬૫

પાંચ ફીટ દસ ઇંચથી ૭ ફીટની અંદરના મનુષ્યનું વજનઃ—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૬૦ ધીમે ધીમે વધતાં જતાં.
૪૫ વર્ષની વયે. ,, ૧૭૫

૭ ફીટ અને ૭ ફીટ બે ઇંચની અંદરના મનુષ્યનું વજનઃ—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૭૦ ધીમે ધીમે વધતાં જતાં.
૪૫ વર્ષની વયે. " ૧૯૦

૭ ફીટ બે ઇંચથી ૭ ફીટ ત્રણ ઇંચની અંદરના મનુષ્યનું વજન.—

૧૫ થી ૨૪ વર્ષની વયની અંદર. પૌંડ. ૧૮૦ પ્રથમ જણાવેલા પ્રમાણથી વધતાં
૪૫ વર્ષની વયે. " ૨૦૫

ઉપરનું પ્રમાણ પુરુષના શરીરનું જોઇએ તેટલા (Normal) વજનનું છે. ૪૫ થી ૫૦ વર્ષની સ્ત્રીશરીરનું વજન પુરુષ શરીર કરતાં ઓછું હોવું જોઇએ. એનાથી ઉપરની વયમાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનું શરીર વધારે વજનવાળું થવું સંભવિત છે. એ એક ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે મનુષ્યના આરોગ્યની સામાન્ય સ્થિતિ જો સારી હોય તો ઉપરના વજનના માપ કરતાં ૨૦ પૌંડ ઓછું કે વધતું વજન થાય તો તે અયોગ્ય છે અથવા પ્રમાણ કરતાં વધારે (Abnormal) છે એમ જાણવું નહિ. (મહાકાલ.)

બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી માતાઓએ પાળવાના નિયમો.

(લી. અમૃતપ્રસાદ વૈદ્ય. ગોંડેશ્વર.)

આહારના નિયમો—જ્યાં સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી માતાઓએ શાસ્ત્રાધારે અને અનુભવી માતાઓના કહ્યા પ્રમાણે પથ્ય ખોરાક લેવો. એટલે સાઠી ચોખા, મગની દાળની ખીચડી, દૂધ, જવની ધાણી, હલકા પચી શકે એવા અને જેથી બાળકની બુદ્ધિ વધે એવા સાત્વિક ખોરાક જમવા. બહુ મરચાં, બહુ આમલી, અતિ છાશ, વાયડું શાક, ચોળાફળી, કોળું, ગુવારફળી, વટાણા, ચણા, આદિ તેમજ કાંદા, લસણ, કારેલાં, વગેરે વગેરે અપથ્ય, બુદ્ધિ અને લોહી બગાડનાર ખોરાકનું સેવન જરા પણ રાખવું નહિ. એ ઉપરાંત ઘણી માતાઓને ટાઢું શીળું ખાવાની ટેવ હોય છે તો તે ટેવ બચ્ચાંઓની માતાઓએ તો ખાસ કરીને ભૂલવી જોઇએ. વળી અગીયારમા, બારમા, આદિનું જમણ અથવા કોઈ પણ લાગલાગટ ચાલતાં જમણવારોમાં ભાગ લેવો નહિ.

શોક, ક્રોધ, લાંઘણ અને અત્યંત શ્રમથી ધાવણનો નાશ થાય છે માટે તેમ કરવું નહિ. એટલે કે કેટલીક માતાઓને એવી ટેવ હોય છે કે જો છોકરૂં રડતું હોય તો તેની ઉપર ગાળોનો વર્ષાદ વરસાવતાં ઘોડીયામાંથી તરછોડી બહાર કાઢી બેચાર ચુંટી થપડની પ્રસાદિ લગાવી ક્રોધથી ધવરાવે છે. આવું ઘણી જગાએ જોયું છે માટેકરી તેમ નહિ કરતાં ધવરાવતી વખતે તો આનંદથીજ ધવરાવવું.

કોઈ પણ દિવસે દાબીને ખાવું નહિ. અને અજીર્ણ થવા દેવું નહિ.

બાળક ત્રણ વરસનું થાય ત્યાં સુધી માતાએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. જો ત્યાં સુધી ન પળાય તો જ્યાં સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી તો અવશ્ય પાળવું જોઇએ.

બજારની બનાવટોની કોઈ પણ મીઠાઇ કદી પણ ખાવી નહિ.

દર અઠવાડીએ કે પખવાડીએ એક સાધારણ જુલાબ લઇ લેવો જોઇએ.

ચાહ પીવાની ટેવ હોય તો કાઢી નાંખી *દશમૂળની ચાહ પીવી અથવા શતાવરી, દશમૂળ, સારોડી અને ગળો એ ચારે મેળવીને તેની ચાહ પીવી.

બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી બાળકને કોઈ પણ જાતનો ધાવણનો રોગ ન થાય તેમ સંભાળ રાખવી એ માતાઓનું ખાસ કર્તવ્ય અને ફરજ છે.

જે માતાઓ જીભને વશ થઇ, આહાર વિહારનું ભાન ભૂલી જઇ બાળકોને દુઃખી કરે છે તો તે માતાઓ પાપની ભાગી થાય છે એમ ધર્મશાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે. માટેકરી જો તમને તમારાં બાળકો ઉપર સ્નેહ હોય તો ખાનપાનના ચસકા મૂકી દઈ સાત્વિક પથ્ય ખોરાકનું સેવન રાખી જ્યાં સુધી બાળક ધાવણી ઉપરજ રહેતું હોય ત્યાં સુધી ઉપરના નિયમો ધ્યાનમાં રાખી વર્તવા વિનંતી કરૂંછું.

હવે જો માતાઓ આ વિષયમાં અજ્ઞાન હોય તો બાળકના પિતાએ વારંવાર માતાને સાવચેતી આપતાં રહેવું. છતાં જો અજ્ઞાન માતાઓ ચૂક કરે તો નીચે જણાવ્યા પ્રમાણેનાં ઔષધો પાસે બેસીને ખવરાવવાં અને બાળકના સુખ માટે સમજાવી વિનંતી કરીને ખાનપાન સબંધી જ્ઞાન આપતાં રહેવું.

દુષિત ધાવણ સુધારવા માટે વપરાતા સાધારણ ઉપાયો.

કડુનું ચુર્ણ વાલ ૪ અને સાકર વાલ ૮ મેળવીને ૦ાા શેર દૂધ સાથે ફાકી મારવી ઉપર હલકો ખોરાક લેવો. આ દવા સ્તન્યશોધન માટે ઘણા વૈદ્યો વાપરે છે.

દશમૂળની ચાહ પીવાથી પણ ધાવણ સુધરે છે. નસોતર કે મીંઢીઆવળ જેવાનો સાધારણ જુલાબ અને પથ્ય ખોરાક એ પણ એક ધાવણ સુધરવાનો ઉપાય છે.

વાતદુષ્ટ ધાવણ સુધરવાનો ઉપાય—ત્રણ દિવસ સુધી દશમૂળનો ક્વાથ પીવો અથવા, ચિત્રો વજ, કડુ, કઠ, અજમો, ભારંગી, દેવદાર, સરળ, મીંઢીઆવળ, પીપર અને મરીનો ક્વાથ કરીને પીવાથી વાયુથી બગડેલ ધાવણ સુધરે છે.

મૃદુ વિરેચન (જુલાબ) લેવું. બસ્તિ પણ લેવાય, અને સ્વેદ આદિ વાતહર ઉપાયો કરવા.

વા-ઉ-અ-૨ શ્લો. ૯-૧૦-૧૧-૧૨.

પિત્ત દુષ્ટ ધાવણ સુધરવાનો ઉપાય—ગળો, શતાવરી, પટોલ, લીંમડો, રતાંજળી અને સારીવા એ બધાંનો ક્વાથ કરીને પીવો અથવા ત્રિફલા (હરડાં, બેડાં, આંબળાં,) કરિયાતુ, કડુ એ ત્રણનો ક્વાથ પીવો.

તેમજ કોઇ વિદ્વાન વૈદ્યને પૂછીને સારિવાદિ, પટોલાદિ, પદ્મકાદિ, ગણના ક્વાથ પીવાથી પિત્તદુષિત ધાવણ સુધારે છે અને તેથી બાળકને થતા બધા રોગ નાબુદ થાય છે.

વા. ઉ. અ. ૨. શ્લોક ૧૪-૧૫-૧૬

કફ દુષિત ધાવણ સુધરવાના ઉપાય ધવડાવનારીએ નિક્ષણ ઔષધથી વમન (ઉલટી) કરવું. મુનાદિ ગણનો ક્વાથ પીવો; અથવા તગર, કલોંજીજીરૂ, દેવદાર, અને ઇન્દ્રજવનો ક્વાથ કરીને પીવો અથવા અતિ વિષ મોથ, વજ અને પંચકોળનો ક્વાથ કરીને પીવો આમ વર્તન રાખવાથી કફ જનિત દુષ્ટ ધાવણ સુધરે છે. વૈદ્યની સલાહ પૂછવી.

વા. ઉ. અ. ૨. શ્લો. ૧૭. ૧૯.

* આ ચાહ કોઈ સારા વૈદ્યના દારખાનામાંથી મંગાવી રાખવી, અને ચાહને બદલે આ ચાહની ભુકી નાખવીઃ અમદાવાદ, મુંબઇ. વિ. વિ. સ્થળોમાં મળશે.

હવે બાળકોના દુષિત ધાવણ ધાવવાથી થતા રોગના ઉપચાર કહીએ છીએ. ઉપચાર જણાવતા પહેલાં બાળકોના રોગ પારખવા માટે કેટલાંક લક્ષણો અમે જણાવીશું.

કારણકે બાળકને શું રોગ થાય છે તે બાળક કહી શકતું નથી. તેથી કોઇ કોઇ વખત માતાઓ મુઝાય છે, તેટલા માટે ખાસ કરીને આ લક્ષણો અત્રે જણાવવાની જરૂર ધારી છે. આ લક્ષણો માતાઓને બાળકના રોગ પારખવામાં ઘણાં ઉપયોગી થઇ પડશે.

બાળકની પીડા પારખવાની રીત.

બાળકની થોડી અથવા ઘણી પીડાનું તેના રોવા ઉપરથી અનુમાન કરવું. વળી બાળક જે સ્થળે વારંવાર સ્પર્શ કરતું હોય અને જે સ્થળ પીડાથી સ્પર્શ કરી ન શકાય એવું હોય તો એમ જાણવું કે ત્યાં પીડા થતી હશે.

વા. ઉ. અ. ર. શ્લો. ૬-૭-૮

જુદી જુદી રીતે પીડા પારખવાની રીત.

આંખો મિંચવાથી માથામાં પીડા છે એમ જાણવું.

જીભ અને હોઠનાં બટકાં ભરવાં, શ્વાસ અને મુઠીઓ દબાવવાથી હૃદયમાં પીડા છે એમ જાણવું.

વિબંધ (બંધકોશ) ઉલટી, માતાના સ્તનને બટકું ભરવું, અને આંતરડાં બોલવાં એ ચિન્હો જોવામાં આવે ત્યારે ત્યારે કોઠામાં પીડા છે એમ જાણવું.

આફરો, વાંસો નમાવવો અને પેટને ઉંચું કરવું તેથી બસ્તીમાં પીડા છે એમ જાણવું. અને ઝાડા પેસાબનો અટકાવ, શ્વાસ અને દિશાઓમાં જોવું તેથી ગુહ્ય સ્થાનમાં પીડા છે એમ જાણવું. આવી રીતે ટુંકામાં જે જે સ્થળે આપણા સ્પર્શને બાળક સહન ન કરતું હોય તો તે સ્થળે દરદ છે એમ જાણવું.

હવે કેટલાક ઉપાયો જણાવીશું.

વાતદુષ્ટ ધાવણ ધાવવાથી થતા રોગનો ઉપચાર.

બાળક જો વાતદુષ્ટ ધાવણ ધાવીને તેનાથી થતા રોગથી પીડાતું હોય તો રાસ્ના, અજમોદ, સરળ, દેવદાર, એ ચારે વસ્તુનું ચૂર્ણ ઘીમાં મેળવીને બાળકને ચટાડવું.

ગળોનો રસ અને દિવેલ ચટાડવું અથવા ગળોનું સત્વ, વાવડીંગ, અને જેઠીમધ એ ત્રણેનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું.

પિત્ત દુષિત ધાવણનો ઉપચાર.

પિત્ત દુષિત ધાવણ ધાવવાથી બાળક જો પીડાતું હોય તો માતાને જણાવેલ પિત્ત દુષિત ધાવણ સુધરવાના ઉપાયમાંના ઉપાયોમાંથી બાળકને પણ તેના ગજા પ્રમાણે માત્રામાં ઓષધો યોજવાં.

કફ દુષિત ધાવણનો ઉપચાર.

કફ દુષિત ધાવણમાં બાળકને જેઠીમધ અને સૈંધવ યુક્ત ઘી પાવું અથવા સૈંધવ અને પીપરવાળું ઘી પાવું. જેથી કફ નીકળી જઈ ઝટ આરામ થાય છે. ઉપચારો ઘણા છે પણ આ ઉપચાર મુખ્ય છે.

હમેશાં બાળકને સેવન રખાવવા જેવા સાદા ઉપચાર.

સંશમની ગોળી હમેશાં ગજા પ્રમાણે આપવી. આ ગોળી અમદાવાદ મુંબાઈ વગેરે સ્થળોમાં મળે છે.

આ ગોળી જો બાળકને નાનપણથી આપવા માંડે અને જીવતા સુધી સેવન રાખે તો કોઈ દિવસ બાળકને રોગ થતા નથી અને વળી આયુષ્ય લંબાય છે; ઝંડૂ ફારમસીની બાળા ગોળી પ્રસિદ્ધ છે. કોઈ પણ ઔષધીનું નિરંતર સેવન કરવાથી લાભ નથી. શરીર પ્રકૃતિને દવાની દાસ બનાવવા કરતાં કુદરતના કાયદાને આધીન કરવાથી અત્યંત લાભ છે. **તંત્રી.**

આ લેખ અપૂર્ણ છે છતાં અત્રે તો આટલીજ જરૂર જણાઈ. વધારે સમજવા માટે અને બાળકને કેમ ઉછેરવાં એ ક્રિયા અને રીત માટે અમારા ગુરૂશ્રી અમૃતલાલ વિ. પ્રાણશંકર વૈદ્યના તરફથી વાગભટ્ટનું ભાષાંતર છપાય છે તેમાં તેના ઉત્તર સ્થાનમાં "કૌમારભૃત્યતંત્ર" નામનું પ્રકરણ ખાસ માતાઓએ વાંચવા જેવું છે, એટલુંજ નહિ પણ જો તેમાં લખ્યા મુજબ બાળકોને ઉછેરવામાં આવે તો આર્ય પ્રજા પાછી પ્રથમના જેવી આયુષ્યવાન, બુદ્ધિવાન, દૃઢ, ધાર્મિક, સુંદર, અને નિરોગી થાય.

તે વિના ઘણા વિદ્વાન વૈદ્યો બાળકો માટે અનેક સૂચનાઓ અને ક્રિયાઓ લખી પ્રજાને જણાવી ગયા છે પરંતુ તે મુજબ વર્તન કોઇ પણ સ્થળે નજરે પડતું નથી. માટે માતાઓ તમારી કુખની કિર્તિ માટે બાળકને ઉછેરવા સંબંધીનું જ્ઞાન ખાસ તમારે બાળકની માતા થતા પહેલાં જાણવાની જરૂર છે. માટે કરીને આળસ, અજ્ઞાન, ઇન્દ્રિયવશત્વ અને ખાનપાનાદિની કુટેવો કાઢી શાસ્ત્રની આજ્ઞા મુજબ ચાલો તો તમારૂં, અમારૂં, અને દેશનું ભલું થાય.

વિષયવાસના—તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ.

(પ્રસિદ્ધ ડાકટર કાઉવેનના નૂતન જીવનશાસ્ત્ર પરથી લખનાર ડૉ: જટાશંકર ઇ. નાન્દી, એન. બી.)

(અનુસંધાન ગત અંકના પૃષ્ટ ૪૦ થી.)

આમ હોવાથી વિષય મનુષ્યનાં જીંદગી જાળવનાર તત્વોનો ભોગ લે છે, અને જો તે હદ ઉપરાંત થાય તો જીવનશક્તિ બહુ નબળી થાય છે; શરીરને તુરત બધી જાતના રોગ લાગુ પડે છે; ચેપી, સોજાવાળું, અશક્ત, દીર્ઘ વ્યાધિગ્રસ્ત જીવન ગાળવું પડે છે, જીંદગી દુઃખમય અને નકામી થઇ જાય છે; અને દુઃખદાયક રીતે બાલ્યાવસ્થામાં મૃત્યુને આધીન થવું પડે છે.

આ સર્વેન્દ્રિયશાસ્ત્રના નિયમને લગતી બાબતો સિદ્ધ કરવા માટે હાથવડે વીર્યપાત કરનારાં છોકરાંના થોડાક દાખલા બસ થશે.

એક વિદ્યાર્થી અથવા જેણે અભ્યાસ છોડી દીધો હોય એવો એક જુવાન માણસ હળવે હળવે કુદરતી રીતે કામેચ્છા ઉદ્ભવે ત્યારે સ્ત્રીસંગ થવો જોઇએ એવો જે ઇશ્વરી નિયમ છે, તે મુજબ ન વર્તીને અધીરો થઇ દેખાદેખીથી અથવા વારસામાં મળેલી પ્રેરણાથી—હાથવડે વીર્યપાત કરવા માંડે છે તથા તેમ કરવામાંજ મગ્ન રહે છે; અને એ ટેવને લીધે શું પરિણામ આવે છે તે ન જાણી શકવાથી એ કુકૃત્ય જારી રાખ્યા કરે છે તેથી કેટલાક મૂર્ખ અથવા ગાંડા થઇ જાય છે; અને કેટલાક મૃત્યુને આધીન થઇ જાય છે. માબાપો આવાં મૃત્યુ થવાનું કારણ ક્ષય અથવા એના જેવો કોઇ બીજો રોગ હોવાનું ધારે છે. આવી હાથવડે વીર્યપાત કરવાની ટેવ છોકરીઓમાં તથા જવાન સ્ત્રીઓમાં પણ જોવામાં આવે છે. આ ટેવ છોકરા તથા પુરૂષો કરતાં છોકરી તથા સ્ત્રીઓમાં થોડે અંશે જોવામાં આવે છે.

હાથવડે વીર્યપાત કરવાની ટેવથી આવાં મોટાં અને ખરાબ પરિણામ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પરણેલા તથા કુંવારા, જવાન તેમજ વૃદ્ધ પુરૂષો જેઓ વ્યભિચાર કરે છે તેમના પણ એવાજ

હાલ થાય છે. જે પુરૂષ કસબણ કે રાખેલી ઓરતને ઘેર બેધડકપણે જાય તે કેવો હલકો ગણાવો જોઇએ! એવા પુરૂષોના વિચારો, મનની લાગણીઓ, તથા આત્મા ક્યાં હોય છે? તેમનાં પર મમતા ધરાવનારી તથા સત્યવાદી માતાઓ તેમને હોય છે? અથવા વ્હાલી અને પવિત્ર મનવાળી બહેનો હોય છે? અથવા વિશ્વાસ રાખવા લાયક અને ખરા જીગરથી ચાહનારી સ્ત્રી તેમને હોય છે? આ બાબતો એક કોરે મેલીએ તોપણ, તેમના પર કેવાં કેવાં જોખમ આવનારાં છે તેની તેમને ખબર હોય છે? સો કસબણોમાં નવાણું કસબણો કોઇ પણ રોગથી પીડાતી હોય છે તેની તેમને ખબર હોય છે? એવો ધંધો માંડી બેઠેલી ઓરતોમાંની ઘણીખરી પચાસ ટકાને ચાંદીનો રોગ થયેલો હોય છે એવી તેમને ખબર હોય છે? તથા તે દરદ એક વખત બદનમાં દાખલ થયું કે પછી "ઘર કરીને રહે છે," અને તેનાં છોકરાં તથા છોકરાંનાં છોકરાંને એ દરદ વર્તુ આવે છે તેની પણ તેમને ખબર હોય છે? એક દેખાવડા, બુદ્ધિમાન, ચંચળ પાંચ વર્ષના છોકરાનું તાળવું ટાંકીના રોગથી ખવાઇ ગયું હતું. બહારથી ચંચળ, સ્વચ્છ, અને ખુબસુરત, અંદરના ભાગમાં સડી ગયેલ અને મુડદાલ કેવો વ્યભિચારી બાપના છોકરાનો દયાજનક દેખાવ? કસબણનો સંહવાસ કરનારાને પ્રથમ એજ દરદ થાય છે; અને એનાથી થતાં ખરાબ નાશકારક પરિણામ અટકાવવા માટે (૧) **કુદરતી ખોરાક (૨) સખ્ત બ્રહ્મચર્યવ્રત (૩) સદ્‌વિચાર (૪) અને સદાચરણ છે** કારણ કે આખી સૃષ્ટિના વૈદો, તથા સારી રીતે કામ કરનારા અગર અવ્યવસ્થિતપણે કામ કરનારા, તેમજ "એકલેક્ટિક"—રોગ ચુંટી કાઢનાર—વૈદો પણ એને કંઇ પણ ફાયદો કરી શકતા નથી.

આમ લખવામાં બિલકુલ અતિશયોક્તિ ન જાણવી; એ સાદી તથા નિર્વિવાદ વાતો છે. કોઇપણ વ્યભિચારી પુરૂષને આ બાબત સંદેહ રહેતો હોય, તથા એ ખરી રીતે જીંદગી ભોગવવા તરફ બેદરકારી બતાવતો હોય તો તે સખ્સ ભલે કોઇ પણ હૉસ્પીટલમાં જાય; અને ત્યાં થોડી સડી ગએલી અથવા સઘળી સડી ગએલી સ્ત્રીઓ તેના જોવામાં આવશે; "જીવતે મૂએલી" એવી સ્થિતિ એમની જોઇને તે એજ જગાએ કસમ લેશે કે, એ નાશકારક માર્ગ હું બંધ કરીશ. કદાચ એટલેથી તેની ખાત્રી ન થાય તો પછી બીજા વૉર્ડ—દરદીના ઓરડામાં ભયંકર ચાંદીઓવાળા પુરૂષો જોવાથી પોતાની જીંદગીનો અંત આવી રીતે આવવાનો એવો એના મનમાં ભાસ થયા સિવાય રહેશે નહિ.

પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો અતિવિહાર કરી પોતાના શરીરની પાયમાલી કરે છે.

સ્ત્રી તથા પુરૂષ લગ્નથી જોડાયેલાં હોવાથી હદ ઉપરાંત વિષય ભોગવવાની એમને છુટ છે એમ ધારવું એ ભૂલ ભરેલું છે. કુદરત મનુષ્યકૃત કાયદા તરફ લક્ષ આપતી નથી. અને તે વગર પરણેલાં વ્યભિચારી મનુષ્યોને જેટલી શિક્ષા કરે છે તેટલીજ લગ્નથી જોડાયેલાં અતિ વિહાર કરનાર જોડાંને કરે છે. વગર પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો અતિવિહારથી જે હાલતે પહોંચે છે તેવીજ હાલત પરણેલાં સ્ત્રી-પુરૂષોની, અતિ વિષયને લીધે, થાય છે; પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષો અતિ વિહાર કરે તો તે પણ છીનાળું કહેવાય.

ઘણા શારીર બળવાળો પુરૂષ સાધારણ બળવાળી સ્ત્રીને પરણે છે. પતિ "લગ્નના હકો" ભોગવવાના કામમાં મસ્ત બની ગયેલો હોવાથી ટુંક મુદતમાં સ્ત્રીને નબળી, માંદી, તથા ચીડીઆ સ્વભાવવાળી બનાવી દે છે. કામાંધ થઇને પુરૂષો સ્ત્રીને પોતાની ઇચ્છાને આધીન થવાની ફરજ પાડે છે અને તે પણ બિચારી આ હક સંબંધી થોડું જ્ઞાન ધરાવતી હોવાથી ધારે છે કે પતિને આધીન થવું એ મારી ફરજ છે. આવું સમજીને લાચારીથી, કદિ પણ ખુશીથી નહિ, તેને તેની

મરજી પ્રમાણે દરરોજ, દર અઠવાડીયે, દર માસે કે માસ પછી જ્યારે જ્યારે તેની ઇચ્છા થાય ત્યારે ત્યારે સંભોગ કરવા દે છે; જેનું પરિણામ એ થાય છે કે, એ બિચારી મૃત્યુને આધીન થાય છે. આ માણસ જેણે ખૂનીની માફક ખૂન કરેલું હોય છે તે બીજી સ્ત્રીને મોહજાળમાં ફસાવે છે. અને તેની સાથે લગ્ન કરીને કાયદાથી મળેલા હકવાળું-છીનાળું કરવું શરૂ કરે છે; અને તેને બિમાર પાડીને અકાળે તેનું મોત આણે છે.

જાણવા યોગ્ય.

ડુબેલા માણસને જીવતો કરવાનો અનુભવી ઉપાય—નદી તળાવ આદિમાં જે માણસ ડુબી જાય છે તેને જીવતા કરવાનો એક ઉત્તમ ઇલાજ **બેંગાલ**વાળાએ શોધી કાઢયો છે, જે અનુભવેલો કરેલો છે અને તે રામબાણ પણ માલુમ પડયો છે. થોડા વર્ષપર **બેંગાલ** પ્રાન્તમાં આવેલા **મીદનાપુરના** હકીમ **મહેશ આદીલરાજ**નો છોકરો ગુંમ થઇ ગયો અને તપાસ કરતાં પણ જડયો નહિ. ત્યારપછી તે બાળકનું મડદુ નદીમાં તરતુ માલુમ પડયું. લોકોએ તે મડદાને કાઢયું અને દાકતર પાસે તેને લઇ ગયા. ડાક્ટરે તેને તપાસી કહ્યું કે એનું મરણ થયાને ત્રણ કલાક વીતી ગયા છે જેથી હવે તે જીવતો થવો કઠીણ છે, અને તે વાતની પોલીસને પણ ખબર આપવામાં આવી. એટલામાં એક મહાશય આવી પહોંચ્યો. તેણે **બેંગાલી** પત્રમાં પ્રસિદ્ધ કર્યું હતું કે જળમાં ડુબેલા માણસના મડદાને મીઠાના ઢગલામાં દબાવી રાખવામાં આવે તો તેનામાં જીવ આવે છે. તે સૂચનાથી તે મડદાને મીઠામાં રાખવામાં આવ્યું તે એવી રીતે કે તે મડદાનું મોઢું બહાર રાખી તેના શરીરને મીઠામાં દબાવી દેવામાં આવ્યું. થોડીવાર પછી બાળકે પોતાની આંખ ઉઘાડી અને તે થોડીજ વારમાં પૂર્વ સ્થિતિમાં આવી ગયો. વાચક વર્ગને વિનંતિ છે કે પાણીમાં ડુબી મરણ પામેલા માણસ માટે આ ઉપાય અજમાવી જોવો.

યુરોપમાં દીર્ઘાયુષી કેટલા છે?—જર્મન આંકડા પ્રમાણે યુરોપમાં હાલમાં ૭૦૦૦ થી અધિક શતાયુઓ (Centinarians) છે. સર્વ યુરોપિયન દેશમાં **બલગેરીયા** પ્રથમ આવે છે. તેની વસ્તી થોડાજ લાખની છે છતાં શતાયુઓની સંખ્યા બાકીના આખા **યુરોપના** ૪૦ કરોડ મનુષ્યો છે તેથી અધિક અર્થાત ૩૮૮૮ છે! **બાલકન** દ્વિપકલ્પ એ શતાયુઓ તથા દીર્ઘાયુ જટાયુઓની ખાણ છે. **રૂમાનીયામાં** ૧૭૦૪ છે અને **સર્વીયામાં** ૫૭૩ છે. **સ્પેનની** ઓછી વસ્તી તથા દુર્ગંધ છતાં ૪૧૦, **ફ્રાન્સમાં,** ૨૧૩, **ઇટાલીમાં,** ૧૯૭, **ઓસ્ટ્રીયા હંગરીમાં** ૧૧૩; **ઇંગ્લંડમાં** ૯૨ છે. **બાલ્કનમાં** રહેતાં મનુષ્યો છાશ તથા વાસી દુધને પ્રિય ગણે છે તેથીજ દીર્ઘાયુષી થાય છે એમ માનીને **પેરીસના પેશ્ચુર** ઇન્સ્ટીટયુટનો વડો **ડૉ. મેકનીકોફ** બધાને હાલમાં ખાટું દુધ પીવાનો ઉપદેશ કરે છે અને તે વચન પર શ્રદ્ધા રાખીને આખું યુરોપ તેમ કરવા લાગ્યું છે! (સત્ય)

ચીનની દિવાલ—૧૫૦૦ માઇલ લાંબી ૨૦ ફુટ ભોંયે તથા ૧૫ ફુટ ટોચે પહોળી છે. પહાડો, શિખરો, ખીણો અને નદીઓ તથા નાળાઓનું પણ તે ઉલંઘન કરી ગઈ છે. ઇ. સ. પૂર્વે ૨૦૩ ના વર્ષમાં તે ટાર્ટર હુમલા કરનારાઓથી દેશનો બચાવ કરવા બાંધવામાં આવી હતી. હવે ઘણે સ્થળે તે ખંડીએર જેવી થઈ ગઇ છે છતાં આગલી મરામતને લીધે એકંદર હજી ઘણી સારી સ્થિતિમાં છે. (સત્ય)

નેત્રરોગ.

સામાન્ય ઉપચાર.

૧. નેત્રની ઝાંખ કાપવા માટે અગથીયાનો રસ આંખમાં આંજવાથી નેત્રની ઝાંખ ઉપર સારી અસર કરે છે.

૨. આંખમાં લોહી ભરાયું હોય તે ઉપર અસાળીયાનાં બીજ વાટી ભરવાથી આંખનું લોહી ફુટી આંખ દુખતી મટે છે.

૩. આંખ સુજી હોય તે ઉપર અસાળીયો દુધમાં પલાળી તેમાં રૂનાં પેલ બોળી આંખ ઉપર મુકવાથી સોજો ઉતરે છે.

૪. ત્રિફલાનું પાણી એટલે હીમ આંખે સવારમાં દાતણ કરતી વખત છાંટવાથી નેત્રના વ્યાધિ મટે છે.

૫. આવળના ક્વાથનું ટીપું-(એટલે છાલના ક્વાથનું) આંખમાં નાંખવાથી આંખનો દુખાવો મટે છે.

૬. આવળના બીજનું આંખમાં ભરણ ભરવાથી આંખનાં દરદ મટે છે.

૭. દુખતી આંખ ઉપર આવળના બીજને પાણીમાં વાટી થેપલી કરી આંખ ઉપર મુકવાથી દુખતી મટે છે.

૮. દુખતી આંખ ઉપર કુવારનો ગર્ભ અંતરપડથી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૯. દુખતી આંખ ઉપર પગના અંગુઠાએ કુવારના ગર્ભમાં સુરોખાર મેળવી તે લુગદી બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૦. દુખતી આંખો ઉપર કપાશીયા તથા લોંયરસો એટલે લીપણના પોપડાને ખાંડી ખદખદાવી અંતરપડથી બાંધવાથી ઘણોજ જલદી આરામ થાય છે.

૧૧. દુખતી આંખ ઉપર સુંદરસણ જેને કાસંદરો પણ કહે છે તેનાં પાન દુધમાં ઉકાળી આંખ ઉપર બાંધવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૨. આંખ ઉપર કાસંદરા ઉર્ફે સુંદરસણા (સુ-દર્શન ?)નાં પાન તથા પુનરનવા એટલે સાટોડીનાં પાનને વાટી તેની લુગદી બાંધવાથી રતાશ મટે છે તેમજ આંખના રોગો મટી આંખનું તેજ વધે છે.

૧૩. આંખના સોજા ઉપર એરંડાના પાન ઉપર જરા તેલ ચોપડી દેવતા ઉપર શેકી બાંધવાથી સોજો ઉતરે છે.

૧૪. એરંડાનાં પાંદડાંની જવના લોટની સાથે પોટીસ બનાવી બાંધવાથી આંખનો સોજો ઉતરે છે.

૧૫. કદંબનો રસ કાઢી તેમાં અફીણ તથા ફટકડી મેળવી લીંબુના રસમાં ખલ કરવું. પછી તેને આંખ ઉપર અને બહાર ચોપડવું તેથી આંખમાં લોહી જામ્યું હોય, રતાશ થઇ હોય, ખટકો થતો હોય તે દુર થાય છે.

૧૬. કળથીને ગોમૂત્રમાં પલાળી ઉપરનાં ફોતરાં કાઢી નાંખી ઝીણી વાટી તેમાં સૈંધવ, હીરાબોળ અને હળદર નાંખી પાણી મેળવી લેપ કરવામાં આવે તો દુખતી આંખ સારી થાય છે.

૧૭. ચીમડની ફોતરી ઉતારી અંદરની પીળી મીજ કાઢી તેને કાંસાના વાસણપર મૂકી વાસણ નીચે જરા અગ્નિ રાખી કાંસાની વાડકીથીજ તેને વાટવી. એ ચૂર્ણને એમને એમ મીઠા સાથે અથવા છાસની સાથે મેળવીને આંજવામાં આવે તો દુખતી આંખ મટે છે.

૧૮. રસવંતી, અફીણ, ફટકડી, સીંધાલુણ અને હીમજને વાટી આંખની આજુબાજુ લેપ કરવાથી દુખતી આંખ મટે છે, તેમજ લોહી ભરાઇ આવ્યું હોય તોપણ મટે છે.

૧૯. દારૂહળદરના અર્કનો લેપ આંખની આજુબાજુ કરવાથી નેત્રના રોગ મટે છે.

૨૦. નિર્મળીનાં બીજ, કપુર અને મધ સાથે મેળવી આંજવાથી દ્રષ્ટિ મજબુત થાય છે અને આંખમાંથી પાણી ઝરતું બંધ થાય છે.

૨૧. પીપર, મરી, વજ, સીંધાલુણ, કરંજનાં બીજ, હળદર, આમલી, હરડે, બેહેડાં, સરસવ, સુંઠ, અને હીંગ, એના વસ્ત્રગાળચૂર્ણને બકરીના મૂત્રમાં બાર પહોર સુધી ખલ કરી ગોળીઓ કરવી. એ ગોળી પાણીમાં ઘસી અંજન કરવાથી શરીરમાં ચેતન્ય આવે છે તથા ચિત્તભ્રમ, ફેફરૂ, ભૂતાદિ દોષો મસ્તકરોગ તથા નેત્રરોગનો નાશ કરે છે.

૨૨. આંખ દુખવા આવી હોય તેમાં બાવળના પાનના રસનાં ટપકાં નાંખવાથી, અને તેનાં કચરેલાં પાનની લુગદી આંખપર મૂકવાથી સારો ફાયદો આપે છે.

૨૩. બેહેડાં, આમળાં અને હરડેના ઠળીયાની મીંજ વાટી ગોળી કરી અંજન કરવાથી નેત્રનો રોગ મટે છે.

૨૪. મનસીલના અંજનથી આંખમાં પડેલ ચાઠાં મટે છે.

૨૫. મરીનો આથો કરી ખાવાથી નેત્રનું તેજ વધે છે.

૨૬. મેંદીને વાટી તેની લુગદી આંખપર મુકવાથી ઠંડક થાય છે.

૨૭. લોદર તથા ફટકડી સાથે મેળવી દુખતી આંખ ઉપર ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૨૮. લોદરના ચૂર્ણને ઘીમાં ઘુંટી આંખમાં આંજવાથી આંખના ઘણી જાતના રોગ મટે છે.

૨૯. લોદરના ઉકાળાથી આંખ ધોવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૩૦. ચાર શેર સતાવરીનો રસ, ચાર શેર ઘી અને ચાર શેર દુધ એકત્ર કરી ઉકાળતાં ઘી અવશેશ રહે ત્યારે ઉતારવું. એ ઘીની માત્રા બે તોલા સુધીની છે. તે લેવાથી નબળાઇને લીધે નેત્રને આવતી ઝાંખ મટે છે.

૩૧. આંખના દુખાવા પર સરગુવાના પાનનો રસ લગાડાય છે તથા તેના પાનના રસનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૩૨. લજામણીના પાનનો રસ અને ઘોડાનું મૂત્ર સમ ભાગ એકત્ર કરી અંજન કરવાથી આંખમાં ધોળા રંગની પાતળી ખાલ પડળની આવે છે તે જલદી ગળી જાય છે.

૩૩. રાત્રે કાચના સ્વચ્છ વાસણમાં પાણી ભરી રાખવું અને સવારે તે પાણી નેત્ર ખુલ્લાં રાખી ...નાં છાંટવું તેથી ઉનું પાણી તત્કાળ નીકળી જશે. આ પ્રમાણે રોજ કરવા લાગ્યાથી દષ્ટિ સારી થશે.

૩૪. સાપની કાંચળીની કાળી રાખ કરી ગાયના અને બકરીના ઘીમાં ખલ કરવી અને ...ંખમાં કાજલ પ્રમાણે આંજવાથી આ અંજનથી ડોળાની પાંપણને કીડ લાગી પાંપણો સુજે છે ...ને કેશ ખરી પડે છે એ વિકાર મટી નેત્ર સાફ થાય છે.

૩૫. દારૂડીયાની ડુંખ ભાગી તેનો પીળો રસ નીકળે તે આંખની પાંપણે ચોપડવાથી દુખતી આંખ મટે છે.

૩૬. શંખનો આમળો ગાયના દુધમાં ઘુંટવો. શંખના આમળાના વજનથી અરધા વજનનો મનસીલ બકરીના દુધમાં, તેનું અરધ સીંધવના પાણીમાં, તેનું અરધ મરી સ્ત્રીના દુધમાં વાટવું. એની ગોળીયો એકત્ર કરી કરવી. તેનું અંજન કરવાથી સર્વે નેત્રરોગ મટે છે. આંખમાં ચીપડાં વળતાં હોય, ફૂલ પડયું હોય, આંખ ગળતી હોય તે મટે છે એટલે દુખતી રતાશ, દીવાંધ અને રાત્રિનું અંધપણું મટે છે. આનું નામ "મૃગાક્ષીરસ" છે.

૩૭. સીંધવ, ત્રિફળાં, લોદર, પીપર, સુરમો સમ ભાગ લેવાં. એની લીંબુના રસમાં ગોળી કરી અંજન કરવાથી સર્વે નેત્રના રોગ મટે છે.

૩૮. હરડેની મીંજ, હરડેદળ, હળદર, સીંધવ, લોદર એનો આમલીના પાનના રસ સાથે લેપ કરવાથી નેત્રના સર્વે જાતના સોજા મટે છે.

૩૯. કડાછાલ, હળદર, દારૂહળદર, લીંડીપીપર, ઉપલેટ એ સમભાગ લેવાં એની કુંવારના રસમાં ગોળી કરી આંજવાથી નેત્રના સર્વ રોગ તેમજ છાયા મટે છે.

૪૦. લીંડીપીપર ૬૬, જાતીપુષ્પ ૩૨ (જાઇનાં ફૂલ), તજનાં ફૂલ ૮૦, મરી ૧૬, સર્વે બારીક કરી ગાયના દુધમાં ગોળી કરવી. એને પાણી સાથે આંજવાથી તીમીર મટે. રતાંધળાવાળાએ બકરીના દુધ સાથે અને આંખમાં ફુલવાળાએ મધ સાથે આંજવી.

૪૧. અરીણુ, પારો, આંબળાં, મોરથુથુ, ફુલાવેલું, ખાપરીયું, સુરમો એની ગોળી લીંબુના રસ સાથે બાંધવી તેથી નેત્રના સર્વ રોગ જાય.

૪૨. કનેરનું મૂળ લેવું તેને લીમડાની, ભાંગરાની, આકડાની, અરણીની, નાળીએરની અને તુમડીના પાનના રસની ભાવના આપવી. પછી તેની ભસ્મ કરવી. તેમાં લવીંગ, ખાપરીયું, (કલ-ખાપરીયું), ફટકડી, કપુર, સમુદ્રફીણ એ રીતે મેળવી તેની ગોળીઓ કરવી. આ ગોળીના અંજ-નથી તીમીર, ફૂલ અને છાયા એ રોગ મટે છે અને દિવસે કિંવા રાત્રે ન દેખાતું હોય તે રોગ પણ મટે છે. આ ગોળીનું નામ ગરૂડાક્ષી છે.

૪૩. ખાપરીયું અને અતિવિષની કળીનું અંજન પાણીમાં કરવાથી ગએલી દ્રષ્ટિનું પુનર્જીવન થાય છે અને મૃગના જેવાં નેત્ર થાય છે.

૪૪. મોરથુથુ, હડતાલ, ખાપરીયું, સમ ભાગ લેઈ ગાયના ઘીમાં ઘુંટી અંજન કરવાથી રતાશ અને રતાંધળાપણું મટે છે.

૪૫. ઘીમાં રેશમી વસ્ત્ર પલાળી તેના કાકડાથી મેશ પાડવી. તેમાં કપુર, અતિ વિષની કળી, લવીંગ, લસણ, સીસાભસ્મ, મોરથુથુ, ખાપરીયું, ધોળા ચણોઠી એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવી ગાયના ઘીમાં ઘુંટી રાખવું. એનું અંજન કરવાથી નેત્રનાં ફૂલાં, તીમીર, દીવાંધપણું અને નેત્રના સર્વ રોગ મટે છે. આ ગોળીનું નામ પ્રભાવતિ ગુટીકા છે.

૪૬. વડાગરૂ મીઠું ને ગેરૂ પાણીમાં ઘસી અંજન કરવાથી નેત્રને ફાયદો થાય છે.

૪૭. ઘોડાબ્યજનને એક લીંબુમાં બે દિવસ ઘાલી મુકવી તેમાંથી કાઢી બીજામાં મૂકવી એમ સાત લીંબુમાં ઘાલી તેને સુકવી રાખવી જે અંજન કરવાથી લાલ થએલી દુખતી આંખ મટે છે તે ફરી દુખવા આવતી નથી.

૪૮. છડીલેવાળો, ગધાડાનો દાંત અને વાઘણનું દુધ, એ સમભાગ ખલ કરવાં. એની ગોળી કરવી. તેનું અંજન કરવાથી ગમે તેવું ફુલ પડ્યું હોય તેને મટાડે છે અને ગરૂડના જેવાં નેત્ર થાય છે.

૪૯. મારેલા કાચની ભસ્મ, મનસીલ, મોરથુથુ, કેસર, કાયફળ, શંખનો ફુટો, મરી, માક્ષીક, સુરમો, સમુદ્રફીણ, કુકડાના ઇંડાની સફેદી, માણસની કોપરી, એ સમભાગ લેઈ તેની ગોળી કરી આંજવાથી નેત્રના સર્વ રોગો મટે છે.

૫૦. મરી, કપુર, ટંકણ, સીસુ, પારો, ખાપરીયું, કેસર, ત્રિફલા સર્વ સમભાગ લઇ એની ગોળી કરી આંજવાથી ઘણા વર્ષની દુખતી આંખો મટે છે. આંસુ ગળતાં હોય તો મધમાં આંજવી, નેત્રમાં ચેળ આવતી હોય તો તેલમાં આંજવી, ફુલાવાળાએ ઘીમાં આંજવી, રતાંધળાએ ચોખાના ધોવરામણમાં આંજવી. આ ગોળીના અંજનથી સર્વે નેત્રરોગ મટે છે.

કસરત નં. ૩.

સીધા ટટાર ઉભા રહી પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો. ડાબા પગને બને તેટલો પાછળ લાંબો કરો અને જમણા હાથથી બને તેટલું આગળ શરીરને તાણો. આવી રીતે 'ચાર' ગણો ત્યાં સુધી ઉભા રહો. વળી શરીરને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. તે જ પ્રમાણે જમણા પગ અને ડાબા હાથ વતી પણ કરો.

કસરત નં. ૪.

એક ઉંડો શ્વાસ લ્યો અને બંને હાથને છાતી સાથે સીધી લીટીમાં ખૂબ પહોળા કરો અને આંગળાં પણ છૂટાં છૂટાં રાખો. આવી રીતે ચાર ગણતાં સુધી ઉભા રહો. પછી સ્નાયુઓને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને બહાર જવા દ્યો. પછી ઉપર પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લઈ બન્ને હાથને માથાની પછવાડે લઇ એક બીજાની સાથે અડાડો અને પછી પીઠ પાછળ બરડા તરફથી નમી શકાય તેટલું નમો. આવી રીતે ચાર ગણાય ત્યાં સુધી ઉભા રહો ને પછી સીધા થઇ જાઓ અને પછી શ્વાસને બહાર જવા દ્યો.

કસરત નં. ૫.

પીઠ ઉપર લાંબા સુઈ જાઓ, જમીન ઉપરજ સુઈ જાઓ, અને આખા શરીરને નરમ મેલી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો. બંને હાથને શરીરની બાજુમાં સીધા રાખો. પછી જમણા પગને બને તેટલો ઉંચો કરો. ચાર ગણાય તેટલો વખત પગ ઉંચો રાખો. પગને પછી ધીમે ધીમે નીચો લઇ લ્યો અને શ્વાસને બહાર જવા દ્યો. આ કસરત ફરીથી ડાબા પગને આપો. પછી બંને પગ સાથે લઇ ઉપર પ્રમાણે કસરત કરો.

આ કસરતથી પાચનશક્તિ વધે છે કબજીયત દૂર થાય છે અને શરીરની ઉંચાઈમાં પણ કદાચ વધારો થશે. પરંતુ જો તમારે તમારા શરીરની ઉંચાઇમાં એક બે ઇંચનો ઉમેરો કરવો હોય તો ઉપર બતાવેલી કસરતો સિવાય નીચેની કસરત પણ કરવી જોઇએ.

કસરત નં. ૧.

જે દરવાજાના ઉપરના ભાગને તમે રીતસર પહોંચી શકો નહિ તેવા દરવાજા પાસે ઉભા રહી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો. પછી બંને હાથથી દરવાજાના મથાળાનો ભાગ પકડો અને શરીરને ઉંચું કરો. ચાર ગણાય ત્યાં સુધી આવી રીતે રહો. પછી ધીમેથી મેલી દ્યો અને પછી શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. આ પ્રમાણે પાંચ વખત કરો. બધા સ્નાયુઓ અને બરડાની કરોડ તણાવાથી ખાલી થએલી જગામાં નવા અણુઓ આકર્ષાઈ આવશે અને આ પ્રમાણે શરીરમાં વૃદ્ધિ થશે.

તમારી દરરોજની વૃદ્ધિનું અવલોકન કરવા અર્થે તમારે ભીંત ઉપર અથવા દરવાજા ઉપર કાગળ ચોટાડવો જોઈએ. કસરત કરવાની શરૂઆતમાં કોઇ પણ જાતના રંગીન પ્રવાહીમાં બંને હાથની બીજી આંગળીઓને બોળવી, અને જે ઉંચામાં ઉંચા બિંદુપર પહોંચાય તે જગ્યા ઉપર નિશાની કરવી. આ પ્રમાણે કરવાથી દરરોજનો થતો ફેરફાર લક્ષમાં રાખી શકાશે.

કસરત નં. ૨.

ભીંત સામે મોં કરીને ઉભા રહો, આખા પગનાં તળીયાં જમીન ઉપર રાખો અને ભીંતથી ચાર ઈંચ છેટે તમારા પગના અંગુઠા આવે તેમ ઉભા રહી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો અને પછી પગનાં તળીયાં ઉંચાં કર્યા સિવાય તમારા મસ્તક અને શરીરને બને તેટલું ઉંચું કરો. એ પ્રમાણે જ્યારે તમે તમારા મસ્તકને છેક ઉંચું કર્યું હોય ત્યારે એક પેનસીલથી ભીંત ઉપર તમારી આંખની સીધી લીટીમાં નિશાન કરો. આ સ્થિતિમાં ચાર ગણતાં સુધી રહો; પછી નસોને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને

અંદર લ્યો. વળી આ પ્રમાણે થોડો વખત કરો. આ કસરત કરતી વખતે મસ્તકને જરા વધારે વધારે ઉંચું કરતા જાઓ. જેમ જેમ તમે ઉંચા થતા જાઓ તેમ તેમ ભીંત ઉપર નવું નિશાન કરતા જાઓ. આવી રીતે થતી વૃદ્ધિનું દર અઠવાડીએ અવલોકન કરવું એ વધારે આનંદદાયક થશે અને પરિણામે તમને આ કસરત ચાલુ રાખવાને વધારે ઉત્કંઠા પ્રાપ્ત થશે.

કસરત નં. ૩.

સીધા ટટાર ઉભા રહો, બંને પગ નજીક રાખી પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો, અને હાથને એક બીજાના અંગુઠા અડે તે પ્રમાણે ખૂબ ઉંચા કરો. પછી ધીમેથી શરીરના ઉપરના ભાગને નીચે નમાવી હાથના અંગુઠાથી પગના અંગુઠાને અડો તે દરમ્યાન ઘુંટણને વળવા દેશો નહિ. વળી હાથને અને અર્ધા શરીરને મૂળ સ્થિતિમાં લ્યો. (હાથને મસ્તકથી ઉંચાજ રહેવા દેવાના છે.) શરીરની નસોને નરમ કરી નાંખો અને પછી શ્વાસને બહાર કાઢો. આ કસરતથી શરીરની ઉંચાઈમાં વધારો થવા ઉપરાંત કમર નાની થશે, પીઠ નબળી હશે તો સારી થશે, બરોળ સારી ક્રિયા કરશે અને કબજીયતને દૂર કરવામાં સારી મદદ કરશે. આ કસરત જો ચાલુ રાખવામાં આવે તો ત્રણ મહિના પછી એકથી બે ઇંચનો ઉંચાઈમાં સાધારણ રીતે વધારો થશે. જો કે તેમ થવામાં તે વખતની ખરી ઉમ્મર ઉપર તેનો વધારે આધાર રહે છે.

કબજીયત દૂર કરવા માટેની કસરત.

કબજીયતથી ઘણા ઘણા રોગો થાય છે; કારણ જે બિગાડ શરીરમાંથી નીકળી જવો જોઇએ તેનું શરીરમાંજ રોકાણ થાય અને તે કચરો પાછો લોહીમાં મળી જતાં આખા યંત્રને ઝેરી અસર કરે. કબજીયત ઘણા લોકોમાં જોવામાં આવે છે અને તેથી તેની ખાસ કસરતો નીચે બતાવું છું. આ કસરત નિયમિત રીતે કરવામાં આવે અને તેની સાથે ખાવાપીવાની જરા સંભાળ રાખવામાં આવે તો થોડા વખતમાં કોઇ પણ જાતની કબજીયત દૂર થશે. યોગ્ય કસરતના અભાવથી અને વારંવાર રેચક પદાર્થોનો ઉપયોગ વધારે કરવાથી તેનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. વળી ધારેલ પરિણામ લાવવા રેચક પદાર્થોને વધારે ને વધારે લેવા પડે છે. જ્યારે દવા લેવાની ટેવ પડે છે ત્યારે ઉત્તેજક પદાર્થો આવ્યા વગર આંતરડાં પોતાનું કામ કરતાં નથી. કસરત સિવાય માનસિક સ્થિતિ પણ કબજીયત દૂર કરવામાં ઘણી અગત્યનો ભાગ લે છે.

કસરત નં. ૧.

સીધા ઉભા રહો, બરડાને ટટાર રાખી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો અને બંને હાથ ભેગા કરી માથાની બંને બાજુએ ઉંચા કરો પછી શરીરના કમરથી ઉપરના ભાગને બંને બાજુએ બની શકે તેટલું વાળો. વળી પાછા સીધા થઇ શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. આવી રીતે કસરત ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ કરો.

કસરત નં. ૨.

ખુરસી ઉપર બેસો અને પછી પહેલાં જમણા પગ તરફ અને પછી ડાબા પગ તરફ ખુબ નીચા નમો. આવી રીતે ૧૦–૧૫ વાર કરો.

કસરત નં. ૩.

જમીન પર ચતા પીઠ પર સુઈ જાઓ. એક પગને ઉંચો કરો અને તમારા બંને હાથથી ઘુંટણ નીચેનો ભાગ પાછળથી પકડી પગને પેટ તરફ ખુબ જોરથી તાણો. એ પ્રમાણે એક પગને કસરત આપી પછી બીજાને પણ તેજ પ્રમાણે કસરત આપો. આ પ્રમાણે કેટલોક વખત કરો.

આ કસરત સાથે શરીરની ઉંચાઇ વધારવા માટેની નં. ૩ ની કસરત કરો.

આ કસરત કર્યા પછી તમે થેાડીક મિનિટ સુધી ડાબી બાજુપર સુએા અને શરીર સુધરતું જવા માટેના પ્રયેાગેા પર મનન કરેા. તરતજ તમને સંતોષકારક પરિણામ માલમ પડશે.

આ કસરત બનતાં સુધી અમુક ચેાકસ વખતેજ સવારના પહેારમાં કરેા, અને બપેાર પછી તેા આ કસરત કરવાનીજ નથી. દરરેાજ એકજ વખતે કસરત કરવાથી તમને નિયમિત કામ કરવાની ટેવ પડશે અને તેથી કુદરત પણ તમને અનુકૂળ થશે.

યેાગ્ય રીતે શરીરને જમીન પર રાખવાથી અને શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાથી કબજીયત જલદી દૂર થશે.

ઉપર બતાવેલી કેાઇ પણ કસરત કરવા છતાં પણ એટલું તેા યાદ રાખજો કે કસરતથી કેટલેા ફાયદેા થશે એ વાત તમારા મનના વલણપર વધારે આધાર રાખશે. જો તમે તે વખત આનંદ જનક આશા અને દ્રઢ નિશ્ચયવાળા હશેા તેા તમને તમારા શરીર તથા તમારા સ્વભાવમાં પણ ઘણેા સારેા ફાયદેા થશે.

ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી એ ખાસ કરી વધારે ફાયદાકારક છે. વૉક કરવેા, ઘેાડાપર ફરવા જવું, ગાડી હાંકવી, મછવામાં સફર કરવી, તરવું, "ગૉલ્ફ" અને "ટેનીસ" રમવું, એ બધી કુદરતી કસરતેા છે. અને જો માફકસર કરવામાં આવે તેા તંદુરસ્તી અને કૌવત લાવનાર છે. જો વૉક કરવાની કસરત કરતી વખતે સીધા રહેવામાં આવે અને નિયમિત, પૂર્ણ અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવામાં આવે તેા ફરવા જવું એ ખાસ ઉપયેાગી છે. તેનાથી મંદ પડેલું લેાહીનું ફરવું ફરીથી ચાલુ થાય છે, ફેફસામાં હવા ભરાય છે, શરીરમાં લેાહીનેા પૂર્ણ પ્રવાહ ચાલુ થાય છે અને તંદુરસ્તી આવે છે. જે લેાકેા યેાગ્ય રીતે શ્વાસ લે છે તેઓ બીજા લેાકેા કરતાં વધારે ચાલી શકે છે અને તેમને થાક લાગતેા નથી; તેમજ દેાડવાથી પણ ઘણેા ફાયદેા થાય છે: તમે દેાડવાની વખતે તમારી પેાતાની ખરી ઉમર ભૂલી જઈ નાના અને તંદુરસ્ત છેા એ વિચાર જો મનમાં રાખશેા તેા ઘણેાજ ફાયદેા થશે. નાના બાળકના જેવા જુસ્સાથી રમત ગમતમાં ભાગ લેવામાં અને કુદરતની ક્રિયામાં વધારે સામેલ થવામાં સામાન્ય લેાકેાના વિરૂદ્ધ વિચારેાથી ડરતા નહિ. જે પ્રમાણે તમે જુવાનીનેા જુસ્સેા કસરતમાં લાવશેા તેજ પ્રમાણે તમને ફાયદેા થશે. એકસેા વર્ષનું જીવન મેળવવું અને તે પણ પૂર્ણ શક્તિ અને જુવાનીના કૌવત સહિત એ કંઈ નાનું ઈનામ નથી અને તેને માટે જે કંઈ પ્રયાસ કરવેા પડે તે કરવેા ઉચિત છે. એટલા માટે જે કસરતેાથી માનસિક બળની વૃદ્ધિ થાય અને શારીરિક કૌવત તથા દેખાવ સારેા થાય એવી કસરતેા કરવામાં શિથિલતા બતાવવી એ ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. આ બેાધ પાઠમાં આપેલી સૂચનાએા અને માનસિક તથા શારીરિક બળ આપનારી કસરતેાથી થતા ફાયદા લેવા માટે યેાગ્ય પ્રયાસ કરવામાં ઢીલ કરતા નહિ.

બેાધ પાઠ ૭.

જો કે કસરત યુવાની અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને જરૂરની છે તેા પણ કુદરતે માણસને નિરંતર કામ કરવાનેજ સરજ્યેા નથી. આ દુનિયાની સ્થૂલ રચનામાં ક્રિયા જેટલી અગત્યતા ધરાવે છે તેટલીજ અગત્યતા આરામ અને ગમત પણ ધરાવે છે. તેા પણ એટલું તેા ચેાક્કસ છે કે જો આપણે બરાબર કામ કર્યું હેાય છે તેા ઊંઘનેા ફાયદેા બરાબર મેળવી શકાય છે. જેવી રીતે ક્રિયાનું શાસ્ત્ર છે તેવીજ રીતે આરામ ગમત અને સ્નાયુએાને નરમ કરી શાંતિ આપવાનું પણ શાસ્ત્ર છે. ઘણા લેાકેા એમ ધારે છે કે આ દુનિયામાં તેા માણસે પ્રવૃત્તિમાંજ રહેવું જોઇએ અને આરામ તેા બીજી દુનિયામાં મળશે. આ દુનિયામાં માણસ જાતનું જીવન પ્રવૃત્તિમય રહેવું જોઇએ અને આવતી જીંદગી આરામની હેાવી જોઈએ એવેા વિચાર રાખવેા એ તદન ભુલભરેલું છે.

સાધારણ રીતે જીંદગીને કામ અને આરામ બંને ખાસ જરૂરનાં છે. એટલે બંનેનો સરખો ભાગ લેવો જોઇએ, અને જો એકજ કરીએ અને બીજાથી વિમુખ રહીએ તો થોડા વખતમાં ખચીત નુકસાન થાય. ચાલુ કામથીજ સ્થૂલ શરીરનો ઘસારો થાય છે અને આરામ ચાલુ લેવાથી દરદ અને જડતા પેદા થાય છે.

સ્થિરતા એ એક જીંદગીની ગુહ્ય બાબતોમાંની એક છે. જેઓ તેને મેળવી શકે છે તેઓને શક્તિ, સહનશીલતા, ભવ્ય દેખાવ, સુંદર આકૃતિ અને સારો દેખાવ પ્રાપ્ત થાય છે. આરામ એ કામ અને કસરતને એક આનંદ રૂપ બતાવે છે. અને તે તનદુરસ્તી, મનની શાંતિ અને શારીરિક સૌંદર્યને માટે જરૂરની બાબત છે કારણ તેનાથી શરીરમાં નવીન અણુઓ બને છે. સ્નાયુઓના તણાવાથી જીવનની શક્તિનું પણ ખેંચાણ થાય છે અને મગજ અને શરીરનાં અણુને તોડી નાખે છે. સ્નાયુઓને નરમ કરી તેમને શાંતિ આપવાથી તેમના ખેંચાણથી થએલું નુકસાન દુર થઇ મૂળ જેવી સ્થિતિ પાછી આવે છે. સ્નાયુઓ નરમ થઈ ને શાંત થાય છે ત્યારે સ્નાયુઓમાંથી જીવનશક્તિ ઘણે ભાગે જતી રહે છે. આવી સ્નાયુઓની શાંતિ જાનવરો અને તનદુરસ્ત છોકરાંઓ અને ઘણાં થોડાં માણસો ભોગવી શકે છે. જેઓ મોટી ઉમરે પહોંચ્યા હોય છે અને સ્નાયુઓની શાંતિ મેળવી શકે છે તેઓ સહનશીલતા, સૌંદર્ય અને ભવ્ય દેખાવ માટે જાણીતા થાય છે. તેઓ સહનશીલતા મેળવે છે તે સ્નાયુઓને નકામી તકલીફ ન દેવાથીજ છે, એટલે કે તેઓ જીવનશક્તિને નકામી જવા દેતા નથી. જેટલી જરૂર હોય તેટલીજ જીવનશક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી જીવનનો નકામો વ્યય થતો નથી. સાધારણ રીતે લોકો પોતાના દરરોજના કામમાં જોઇએ તેના કરતાં પાંચથી વીશ ઘણી શક્તિ નકામી વાપરે છે. કોઈ માણસને પોતાના નામની સહી કરતાં કે પેનસીલ ઘડતાં કે એવું કાંઈ બીજું સાધારણ કામ કરતાં જુઓ. તેમાં પણ તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે શક્તિનો વ્યય કરે છે તે જુઓ અને તે ઉપરથી કોઈ પણ ક્રિયાને માટે ફક્ત જોઇએ તેટલીજ શક્તિ વાપરવાથી થતી કરકસરનો ખ્યાલ આવશે.

તમારે તમારી શારીરિક શક્તિ વાપરવામાં એવી રીતે કરકસર કરવી જોઇએ કે જેથી કોઇ પણ ઓચિંતા જરૂર પ્રસંગે અમુક શક્તિનો જથ્થો ફાજલ રહે. દરરોજ પોતાની શારીરિક અને જીવનશક્તિ જેટલી હોય તેટલી બધી વાપરવાનું કંઈ પણ કારણ નથી. તમારે અમુક જથ્થો તો જાળવી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. જો કોઈ પણ બેન્ક પોતાની પાસે જમા થએલી તમામ પુંજી લોન તરીકે આપી દે અને પછી કોઇ થાપણ મૂકનારા ઓચિંતા પોતાની મુકેલી રકમ એકદમ સામટી પાછી લેવા માગે તો પછી તે બેન્કની શી સ્થિતિ થાય ? તમામ માગણી પુરી ન પડવાથી તેને પોતાનો ધંધો બંધ કરવો પડે. તમે પણ જો દરરોજ તમારી તમામ શક્તિનો વ્યય કરી નાંખો અને પછી કાંઈ અણધાર્યા પ્રસંગે તમારે વધારે શક્તિ વાપરવાની ફરજ પડી તો તમારી પણ તેવીજ સ્થિતિ સમજવી.

સંપૂર્ણ સ્થિરતા મેળવવાની બે રીત છે, અને તે બન્ને જરૂરની છે. એક માનસિક અને બીજી શારીરિક. શાંતિ અને સંતોષ પેદા કરે એવાજ વિચારો આપણામાં ઉદ્દભવે તેવી ટેવો પાડતાં આપણે શીખવું જોઇએ. જે સ્ત્રી કે પુરૂષનું મન શાંત, સ્થિરતાવાળું, મળતાવડું અને કબજે રહે તેવું હોય છે તેની જીવનશક્તિનો વ્યય થવો સંભવતો નથી. પરંતુ જે માણસ ઉશ્કેરાય તેવી વૃત્તિવાળો, તીક્ષ્ણ લાગણીઓવાળો અને મનને વશ રાખી શકે નહિ તેવો હોય છે તેની જીવન શક્તિ ઉપર નાહક ઘણી વખત દરોડો પડે છે. માનસિક સ્થિતિથી ઉતરતે દરજ્જે સ્નાયુઓની

જોઈએ. લોકોને પોતાના સ્નાયુઓને તદન શિથિલ કરતાં આવડતાજ નથી. તેમનાં મગજ અને શરીરને શાન્તિ એટલે શું? તે ખબરજ નથી કહીએ તો ચાલે. તેઓ આખો દિવસ અને રાત્ર જીંદગીના પ્રયાસ અને મહેનતમાં ચાલુજ રહે છે. તેઓ જ્યારે ખુરસી ઉપર બેસે છે ત્યારે જાણે ખુરસી ટેકા વગર ભાર ઝીલી શકતી ન હોય તેમ તેને હાથવતે પકડી રાખે છે, એટલે તેમને ટેકો મળવો જોઈએ તે વાત બાજુ ઉપર રહી; પરંતુ તેઓ ખુરસીને પકડીને બેસવાની નાહક મહેનત કરે છે. જ્યારે તમે આરામ લેવા માગો ત્યારે તમામ સ્નાયુઓને શાન્ત કરી શિથિલ કરી નાંખો અને સ્નાયુઓમાંથી બધી શક્તિ જવા દો. જોકે આપણે જે કામ કરવાનું હોય તેમાં અમુક બાબત ઉપર એકચિત્તથી કરવાની જરૂર છે, છતાં પણ શરીરના સ્નાયુઓને શાન્ત કરવા તેમને નરમ કરતાં પણ આવડવું જોઈએ. જેઓને પોતાના સ્નાયુઓને નરમ પાડવાની ક્રિયા આવડે છે અને માનસિક શક્તિઓ ઉપર કાબુ હોય છે તેઓ જ્યારે જરૂર હોય છે ત્યારે પોતાના સ્નાયુઓને નરમ પાડી શકે છે. જ્યારે તમારે ઊંઘવાનું હોય ત્યારે પથારી ઉપર સુવા વખતે આરામ લેવાનો ચોક્કસ હેતુ મન આગળ રાખવો અને ધારવું કે ઊંઘ લેવાનો વખત એ કામ કરવાનો વખત નથી. પછી તે કામ ઘરનું હોય કે બહારનું તે વખતે કામનો કે કોઇ બીજી વાતનો વિચાર કરશો નહિ. સંપૂર્ણ અને શાન્ત ઊંઘ એજ આરામ, તન્દુરસ્તી અને સૌંદર્યતાના સંરક્ષણ માટે ખાસ જરૂરના છે. થોડા વખતની શાંત અને ભંગાણ વગરની ઊંઘ આખી રાતની અશાંત ઊંઘ કરતાં વધારે આરામ આપે છે. સુવા જતી વખતે મનની સ્થિતિ કેવી હોય છે તેના ઉપર–રાત્રે જે ઉંઘ આવે તેનો ઘણો આધાર રહે છે. જેવું જીવન તમારે ગાળવું જોઇએ તેવુંજ જીવન ગાળવા માટે તમે ચાલુ પ્રયાસ કર્યો છે અને ભવિષ્યમાં પણ તમે તેવોજ પ્રયાસ કરવામાં ફત્તેહમંદ થશો એવી તમારી દઢતા હોય છે તો તમને ઘણી ઊંઘ આવશે અને તેનો સારો ફાયદો થશે.

ઉપર બતાવી તેવી તમારી સ્થિતિ હશે તો તમે એક નાનું છોકરું કુદરતિ રીતે શાંત અને ગાઢ નિદ્રા લે છે અને તેને જીંદગીની અડચણો વિષે કંઇજ ચિંતા હોતી નથી, તેવીજ કુદરતી ઊંઘ તમે લઇ શકશો. ઊંઘ વખતે કોઇના તરફ અશાંત વૃત્તિ રાખશો નહિ, કારણ આવી લાગણીઓ તમારા પોતામાં અશાંતિ છે એમ બતાવે છે અને તેથી કુદરતિ અને સાધારણ ઊંઘને માટે જે શાંતિ જોઇએ તે શાંતિનો નાશ થાય છે. આખા દિવસમાં થએલા લાભ માટે ઉપકાર અને શાંતિ તથા પ્રેમની વૃત્તિથી મનને શાંત પાડી ઊંઘ લેવાનો પ્રયાસ કરો. આવી માનસિક સ્થિતિથી તમને સારી ઉંઘ આવશે એટલુંજ નહિ પણ તમારા જાતિ સ્વભાવ ઉપર ઘણી સારી અસર થશે, અને તમારૂં મન પણ ઉચ્ચતર સ્થિતિને પામશે જેથી તમારૂં જીવન આનંદમય થશે.

જો તમને શાંત ઊંઘ ન આવતી હોય તો તે શાંતિ કેમ મેળવવી એ નિયમોથી તમે અજ્ઞાન છો એમ સમજવાનું છે. તો મારી તમને એવી સલાહ છે કે આ બોધપાઠમાં સુચવેલા નિયમો તમે આજથીજ પાળવાનું શરૂ કરો. જો તમે ઊંઘમાં જાગૃત અવસ્થા ભોગવતા હો તો સ્નાયુઓને શિથિલ પાડવાની કસરત ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ સુધી કરવાનું ચાલુ રાખો અને પછી તરતજ પથારીમાં પડી શરીરના સ્નાયુઓને નરમ અને શિથિલ કરી નાંખો. મગજ શાંત થતાં તમે થોડાજ વખતમાં શાંત ઊંઘમાં પડશો. જો તમને રાતમાં જાગી જવાની ટેવ હોય અને પછી કલાકો સુધી ઊંઘ ન આવતી હોયતો તે ટેવ દુર કરવાને માટે જેવા જાગી જાઓ કે તરતજ પથારીમાંથી ઉભા થઇ જવું અને પછી તમારા ઓરડામાં જ્યાં સુધી તમારૂં શરીર થંડુ પડે ત્યાં સુધી હરફર કરવાનું રાખવું. અને પછી બારી પાસે જઇ બહારની સ્વચ્છ હવા ખુબ લ્યો અને પથારીમાં જઈ સુઈ જાઓ તથા સ્નાયુઓને જરા નરમ પાડી નાંખો અને થોડીજ મીનીટમાં તમને શાંત ઉંઘ આવી જશે.

લક્ષ્મી સામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહા વ્યથા.

અનુવાદકઃ-પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન અંક ૧૧ માના પૃષ્ઠ ૪૫૪.)

પરિચ્છેદ તેરમો.

ગત પરિચ્છેદમાં વાચકવૃંદે વાંચી લીધું છે કે, યશોદા લક્ષ્મીની સાથે આનંદમાં સમય ગુજારતી દષ્ટિગોચર થવા લાગી. હવે જે વાંચી મનને સંસારના ક્ષણિક સુખની અને અસ્થિર પદાર્થની ભાવનાનો ખ્યાલ લેવાનો છે તે લેખ એજ છે કેઃ…

વૃદ્ધા કાત્યાયની માટીના હાંલ્લામાં મૂકેલી સોના મ્હોર હાથ કરવા માટે ચાલી. તે ધીરે ધીરે એક પગલું આગળ લંબાવતી અને પાછું ફરી નિહાળતી મંદ મંદ હાસ્ય યુક્ત ગમન કરતી હતી. એ જોઇ રમાપ્રસાદે પૂછયું "માજી! હસો છો કેમ?"

કાત્યાયની—"બેટા! હસવું તો એની મેળેજ આવ્યા કરે છે, હું આટલી બધી આશા રાખીને આટલી વ્યવસ્થા અને આટલો બધો બંદોબસ્ત કરીને આગળ મ્હોર લેવાને વિચરૂં છું; પરંતુ કદાચ ભાગ્યદેવીની પ્રતિકૂળતા પ્રસંગે ધાન્યથી ભરેલા તે વાસણમાંથી મ્હોર હાથ ન લાગે તો શી દશા થશે? જે દિવસે ઘરમાં ધાડ પડી હતી તેને બીજે દહાડે મ્હોર તપાસી હતી, તે પછી ફરી તેની તપાસ કરવા આજેજ પરવરૂં છું. દૈવવશ કદિ ઊંદરજ તેને ખેંચી પોતાના દરમાં જાતિસ્વભાવને લીધે લઈ ગયા હોય અગર બીજી કોઇ ગડબડથી તે ખોવાઈ ગઇ હોય તો શી દશા થશે? આટલાં દુઃખ અને આશાનાં દર્શન કરાવનારી મ્હોર કદાચિત્ ન જડે તો? એના લીધે મને હસવું આવ્યા કરે છે."

રમાપ્રસાદ—"આ શું કહો છો માજી! શું મ્હોર તે વાસણમાં નહીં હશે? આપની વાત સાંભળી મારૂં તો હૃદય ધડકવા લાગ્યું છે; કેમકે આશાના ગર્ભને ઍળિયાનો સંયોગ મળતાં માઠી દશા થવાનો સંભવ રહે છે, અને આપ તો હસો છો!"

કાત્યાયની—"સુપુત્ર! હસવું કેમ આવે છે એ હું જાણી શકતી નથી; પરંતુ તેને રોકી શકતી નથી! વખતે દુઃખની અંત અવસ્થા પછી હાસ્યનું રાજ્ય હાજરી આપે છે એમ હોય તો મા ભગવતી જાણે!"

રમાપ્રસાદ—"માજી! શું હું આપની સાથે મ્હોર શોધવા લક્ષ્મીપૂજનના ઓરડામાં આવું?"

કાત્યાયની "ના, તું અહીંજ રહે. હું અહીંયાં હમણાંજ મ્હોર લઇને આવું છું. ચિંતા શી વાતની છે! દેવીશ્રીનું નામ સ્મરણ કરો કે તે સર્વમંગળ આપણું શ્રેયજ કરે." એટલું બોલી પુત્રની તરફ ન જોતાં તુરત પૂજનના ઓરડા ભણી ચાલી અને દેવીસ્થાનમાં પહોંચીને શંકરના

ચરણોમાં સ્વાંગ દંડવત કર્યા તથા અર્જ કરવા લાગી કે ગૃહદેવી! લક્ષ્મીદેવી! હું આપને વારંવાર પ્રણામ કરૂં છું. માજી! આજે આપની મ્હોર લઇશ, માટે દાસીનો અપરાધ ક્ષમા કરશો. અંબે! હું મહાન્ વિપત્તિમાં પડેલ છું. હવે ચાલતું નથી જેથી લાચારી સાથે આ કામ કરવાની ફરજ પડી છે. દુઃખના દિવસો કોઇ રીતે ઓછા કરવાનું હવે આ શિવાય કશું સાધન નથી.” વગેરે કહી વાસણમાંથી મુઠી ભરી ભરીને સઘળું અનાજ નીચે ઠલવવા લાગી. અનાજ ફક્ત સાત કે આઠ શેરજ હતું. જેમ જેમ અનાજ બહાર કહાડવામાં આવતું હતું તેમ તેમ હૃદય અને હાથ કંપ્યા કરતાં હતાં તથા ચેહેરો નિસ્તેજ બનતો જતો હતો. કેમકે હવે ફક્ત તે વાસણની અંદર આશરે અધશેર ધાનજ શેષ રહ્યું હતું છતાં તેમાં મ્હોરનાં દર્શન થતાં ન હતાં એથી કાત્યાયની ગભરાઈને તે વાસણને હલાવા લાગી તથાપિ તેમાં મ્હોર ખખડયાનો અવાજ થતો સંભળાયો નહીં.

થોડીવાર પછી કાત્યાયનીના મનમાં કરાર થયો, વિચાર સૂજ્યો, અને કલ્પનાના સૃષ્ટિમાં રમણ કરતાં નિશ્ચય થયો કે, “ મુઠી મુઠી ભરી જે મેં અનાજ કહાડયું છે તેમાંજ એ મ્હોર ચાલી ગઈ હોવી જોઇએ; નહીં તો માટલીમાંથી જરૂર નીકળત. આમ વિચારી બધું અનાજ જમીન ઉપર પટકી ફેળીને જોયું, અને મનને મન સાથે કહેવા લાગી કે હે મ્હોર! મને હવે વધારે છેતરપીંડી કર નહીં. બ્રહ્મપુત્રી બહુજ વિપત્તિને વશ છે માટે દયા કરી ઝટ દર્શન આપ. હવે સહન થઇ શકતું નથી એથી શરીરની દશા કેવી થઈ રહી છે.” વગેરે બોલતાંજ ભગવાન શંકરના પ્રતાપથી મ્હોરે દર્શન દીધું. કાત્યાયનીએ તુરત ઉઠાવી લઈ ચુંબી માથે ચડાવી લીધી અને કહ્યું, “ માતુ લક્ષ્મી! આપ ઘણા વખત લગી અમારે ત્યાં રહ્યાં, આજ બીજાને ત્યાં જવા તૈયાર થયાં છો. અમે દીન, નિરન્ન અને વસ્ત્રહીન છીયે, જેથી અમારે ત્યાં માજી! શી રીતે રહી શકો!” ઇત્યાદિ વિચારી કાત્યાયની મ્હોર લઇને રમાપ્રસાદ પાસે આવી અને બોલી, “ બેટા! લે આ મ્હોર; પણ જો તે હિન્દુ શિવાય બીજી કોઇ જ્ઞાતિને હાથ આને આપીશ નહીં.”

રમાપ્રસાદે જમણો હાથ લંબાવી ખુશી સાથે મ્હોર લીધી, તે પછી કાત્યાયનીની આંખોમાંથી ઝરઝર આંસુ ટપકવા લાગેલાં નજરે પડયાં. એ જોઈ રમાપ્રસાદે આશ્ચર્ય ચકિત થઇ પૂછયું કે, “માજી! હવે રોવું શાથી આવે છે? મ્હોર નહોતી મળી ત્યારે હસવું આવતું હતું અને મળ્યા પછી રોવું! એ ખરેખર વિચિત્ર બનાવ છે. અત્યારે તો ઉલટો વધારે આનંદ થવો જોઇએ.”

કાત્યાયનીએ આંસુ લૂછી કહ્યું, “ પ્રિયપુત્ર! માતુ લક્ષ્મીને શું આજે જીંદગી પર્યંત વિદાયગિરી આપીશ?”

રમાપ્રસાદ—“ જીવતો નર ફરી ભદ્રા પામે છે માટે માજી! લક્ષ્મીજી તો પુનઃ પનોતાં પગલાં કરશે અને આપનો પરિવાર ફરીને આનંદ મંગળ વરશે!”

આવું પુત્રનું મંગળસૂચક વાક્ય સાંભળી માતાને હસવું આવ્યું અને વિચાર તરંગની રચનાને વિલોકવા લાગી.

પરિચ્છેદ ચૌદમો.

સ્વાભાવિક નિયમજ છે કે, હાથમાં મ્હોર આવવાથી કેટલાક મનુષ્યોનો મિજાજ ગરમ થઈ જાય છે. વખતે રમાપ્રસાદનો મિજાજ પણ કંઈ ગરમ થયો ખરો. જેથી તેને સારાં કપડાં-લત્તાં પહેરવાનું મન થયું. મ્હોર વટાવા જવાનું, જેથી જરા ઠાઠથી જવાય તો ઠીક. એમ ધારી જરા ટાપટીપ કરવા લાગ્યો; પણ મોટી અડચણ તે દરમ્યાન એ આવી કે, જોડાંતો પગમાં પહેરવા જેવાં

હતાંજ નહીં; કેમકે ફાટલાં તૂટલાં હોવાથી કપડાંને પણ લજાવે તેવાં હતાં. એથી નિરાશા સાથ તે તરફથી નજર હઠાવી પોતાના મોટાભાઈ ભવાનીપ્રસાદ કે જે નામીચા શિકારી હતા અને પિતાની વિદ્યમાની વખત હાથી ઘોડાપર સ્વાર થઇ અનેક સહચરો અને વિવિધ અસ્ત્રશસ્ત્ર સહિત સાહસ તથા બળપૂર્વક શિકાર ખેલવા જતા હતા, તેનાં વિલાયતી હન્ટિંગ બુટ હતાં તે શોધી કહાડ્યાં, પરંતુ તે પહેરતાં મહા મહિમાન્વિત મહાબુટ જાંઘ લગી જઈ પહોંચ્યા; કારણ કે ભવાનીપ્રસાદ અગાડી રમાપ્રસાદ બિલકુલ ન્હાના કદનો હતો. તથાપિ તે બુટના પહેરવાથી જેમ અલંકારના ભારથી નમી જતી સુંદરી સુપ્રસન્નતાવંત બને છે તેમ બુટથી તકલીફ પામવા છતાં પણ તે પુલકિત થઇ ગયો. ધોતીઉં એકજ હતું અને તે પણ આખું તો નહોતુંજ; તદપિ ફાટેલા ભાગને છુપાવા બે કચ્છ મારી લીધા, પરંતુ ફાટેલો ભાગ કોઇ રીતે ગોપવી શકાયોજ નહીં. તે એક વાર વિલાયતી ભપકાબંધ બુટ બણી જોતો હતો અને બીજી વખત ફાટેલા ધોતીઆ બણી નજર ફેરવતો હતો જેથી પળમાં આનંદ અને પળમાં શોકગ્રસિત મન થતુ હતું. આમ હોવાથી લાચારી સાથ ધોતિયાને ઉલટાવી ફરી પહેર્યું તોપણ તે ફાટેલો ભાગ કોઇ રીતે પોતાની વિચારણાને તાબે થઇ શક્યો નહીં. તે નિર્જીવ છતાં જાણે સજીવપણું પ્રાપ્ત કરી રમાપ્રસાદનું ઉપહાસ્ય કરતું હોયની તેમ તે રમાપ્રસાદની નજર અગાડીજ નાચવા લાગ્યો. રમાપ્રસાદને એ શંકા થઇ આવી કે–શું ફાટેલો ભાગ વધારે ફાટતો જવાથી છુપાઇ શકતો નહીં હોય? અને વાસ્તવિક રીતે તપાસતાં હતું પણ તેમજ, તે સમજના લીધે ધીરે ધીરે તે ફાટેલો ભાગ જોત જોતામાં વૈરાટ સ્વરૂપ ધારણ કરી બેઠો એથી જ્યાં દેખવા લાગ્યો ત્યાં તે ફાટેલો ભાગજ નજરે પડતો જણાયો. એટલુંજ નહિ પણ તેને આકાશ પાતાળ ઘર વગેરે બધું ફાટેલુંજ દૃષ્ટિગોચર થવા લાગ્યું. રમાપ્રસાદ કંપી ઉઠયો. તેનું મગજ ઘુમવા લાગ્યું, લાચારી સાથ બેસી ગયો અને હસ્તકમળની અંદર મ્હોર વિદ્યમાન છતાં પણ બાળક રમાપ્રસાદ બડી મુસ્કેલીમાં જઇ ફસાયો. કેમકે બીજું ધોતિયું તો હતુંજ નહીં એટલે ચિંતાગ્રસ્ત થવા છતાં પણ શું કરી શકે તેમ હતું.

સમય પ્રાપ્ત થવાથી પુત્રશોક પણ દૂર થવા પામે છે, ગંભીર સમુદ્ર પણ ટાપૂરૂપ બની જાય છે અને મહાન્ રોગી પણ જીવન દીર્ઘતા મેળવી શકે છે, તો શું બાળક રમાપ્રસાદ ફિકરથી મુક્ત ન થવા પામે? અલબત સમય જતાં તેણે પણ મુશીબત દૂર હઠાવી. હૃદયસ્થિર થયું, હીંમત આવી, અને યુક્તિ શોધી કહાડી તે એજ કે–એક પિતાના વખતની પડી રહેલી પથારીની ચાદર તરફ નજર ગઈ અને તેને એવા ઢંગથી ઓઢવી કે ફાટેલો ભાગ ઢંકાઇ જાય. એમ ધારી તે મેલી ચાદર હાથમાં લીધી અને ઓઢવા લાગ્યો, પરંતુ ધોતીયું એકજ જગોએ ફાટેલું હતું, પણ ચાદર તો ત્રણ જગોએ ફાટેલી જણાઈ. લક્ષ્મીએ રમતી વખત ઝીણાં કાણાઓમાં આંગળી નાખી નાખીને મોટાં બાકોરાં કરી મૂક્યાં હોવાથી તે ત્રણે કાણાં દુર્ભાગ્યની પ્રબળતાથી રમાપ્રસાદની પીઠ ઉપરજ આવવા પામ્યાં. જો કે એક ભાગ તો ફાટેલો તેની ચાદરે ઢાંકયો; પણ પોતાનાં ત્રણ છિદ્રો પ્રકાશમાં લાવી મૂક્યાં. રમાપ્રસાદની ગોરી પીઠપર જાણે છિદ્રો મારફત રમા. પ્રસાદને નિહાળતી હોયની? તેવું બની ગયું. જોકે રમાપ્રસાદે જમણા હાથથી ચાળવી ચાળવી ત્રણે છિદ્ર ઢાંકવા તજવીજ ચલાવી અને તે મન સાથે ગોષ્ટી કરવા લાગ્યો, " અરે! આ શું? એકને ઢાંકવા જતાં ત્રણ છિદ્ર ડોકીયાં કરવા લાગ્યાં. પહેરણ નથી અને કદાચ હોય તો શી ખબર, આગળ પણ એક વખત બહુએ ખોળ્યું હતું પણ હાથ લાગ્યું ન હતું તથાપિ આજે ફરીને શોધ ચલાવું." વગેરે વિચારી બધું ઘર રજેરજ ખોળી લીધું; પણ ક્યાંય અંગરખું, પહેરણ કે કોટ

હાથમાં આવ્યાં-નહિં. એક ખૂણામાં એક રૂમાલ પડેલો હાથ લાગ્યો. એથી તે વિચારવા લાગ્યો કે, "જ્યાં ચાદર ફાટેલી છે ત્યાં પીઠ ઉપર આ રૂમાલને શા માટે ન નાંખી લઉં? પહેલાં પીઠપર ચાદર ઓઢી લેવાથી છિદ્ર નહીં દેખાશે. પરંતુ રૂમાલને રાખીશ શી રીતે? તે તો સરીને નીચે પડી જશે. માટે લઇથી ચોટાડી દઉં તો કેવી મજા!!"

"રમાપ્રસાદ! આ વખતે તો તેં દુનિયાને હસાવી દીધી. બાળખ્યાલની બુદ્ધિને અનુસાર તું મનમાંને મનમાંજ કલ્પના કરી રહેલ છે તેને જો તું પ્રકટપણાથી બોલી બતાવે તો તને લોકો દીવાનોજ કહેત. માટે હવે ચુપ રહે, વધારે ન બોલ, મનમ ને મનમાં કહ્યું તે બરોબરજ થયું છે. હવે આત્મદમન કર, સ્થિર થા, લાજ શી વાતની? જ્યારે જેવી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય ત્યારે તેવી સ્થિતિમાંજ ચાલી મસ્ત રહેવું પડે છે. કદાચ રૂમાલ પીઠ પર નાખવાથી વખતે છિદ્ર થોડું ઘણું ઢંકાઈ જાત, તોપણ મોતીનું પાણી જે ઉતરી ગયું છે જેથી લોકો તને ભપકાદાર બન્યા છતાં આદર ન આપત. સ્હામેથી જો, તારી મા ચાલી આવે છે; માટે તાકીદે ચાદર ઓઢી લે ફાટેલો ભાગ શોચવા યોગ્ય નથી." (આવું લેખકે કહ્યું.)

જનની કાત્યાયનીએ નજદીક આવી પુત્રને કહ્યું, "વત્સ! તું હજુ સુધી મ્હોર વટાવી લાવ્યો નથી? સારૂં થયું. લાવ તે મ્હોરને ધોઇ લૂછી નાંખું. તે સિંદૂરવાળી છે માટે તે જોતાં તેને કોઇ લેતાં વિચારમાં પડશે. માટે જા તળાવની પાળે ખટાઇવાળી ભાજીછે તે તુરત લઈ આવ."

માતુશ્રીના કથન મુજબ ખાટી ભાજી લેઈ આવ્યો. માતાએ તેના રસમાં મ્હોર નાખી ખટવી જેથી ચમકવા લાગતાં અસાર રંગના સબબે વિશેષ મનમોહિની થઇ રહી. પછી તે મ્હોર ધોતિ-
-ખોયુ હેરે મજબુત રીતે બાંધી તે છેડો કમરમાં ખોસાવી ઉપર પાછી કસીને કમર બંધાવી લીધી.
છો. અમે દીનરાદે વિલાયતી હોલસુટ અને મેલી ધોતી પહેરીને તે પર વિલાયતની ચાદર મેલી છતાં
ઇત્યાદિ વિચારી કોત્હતેના લીધે એકંદર ચાર છિદ્રયુક્ત હોવાથી લજ્જાવંત થઇ રમાપ્રસાદ મ્હોર
મ્હોર; પણ જો તે હિન્દુ ।ર.

(શેષાગ્રે.)

રમાપ્રસાદે જમણો હાથ ..
ઝરઝર આંસુ ટપકવા લાગેલાં નજર
"માજી! હવે રોવું શાથી આવે છે?!

.ર સહીત સ્વિકાર.

પછી રોવું! એ ખરેખર વિચિત્ર બનાવ ...પાયો—આ નામનું લઘુ પુસ્તક વ્યાસ શંકરલાલ મગનલાલ
કાત્યાયનીએ આંસુ લૂછી કહ્યું, "। એ પુસ્તકમાં સાપ, હડકાયા કુતરા, શિયાલ, વીંછી, ઉંદર,
ગિરી આપીશ?"
...પીણુ, તાંબાનો કાટ, પારો, હરતાલ, સોમલ, ધંતુરો,
રમાપ્રસાદ—" જીવતો નર ફરી ભદ્રા ... ઉપાયો બતાવેલા છે. પ્રસિદ્ધ કર્ત્તાએ આવા ઉપાયો
પગલાં કરશે અને આપનો પરિવાર ફરીને આન ...વામાં ઝેરકોચલાંને, અંજનમાં નેપાલાના બીજ જેવ
આવું પુત્રનું મંગળસૂચક વાક્ય સાંભળી મ ...જન કરવા જુના ગ્રંથોમાં લખેલું છે પરંતુ આવ
વિલોકવા લાગી.
...ન થવા સંભવ છે એટલુંજ નહિ પણ આવા ઉપ
...ગ આવવા સરખું છે. પુસ્તકની કીંમત. રૂા. ૦-૪-૦છે.

પરિચ્છે... ...ક ઇલાજોનું પુસ્તક—એ નામનું પુસ્તક ડેમી અષ્ટપેજી

સ્વાભાવિક નિયમજ છે કે, હાથમાં ... દોરડી, પ્રગટ કરનાર ગોરખા ગ્રંથ પ્રચારક મંડળી.
જાય છે. વખતે રમાપ્રસાદનો મિજાજ પણ ક... ફક્ત દેશાવર ખાતે મુફત વહેંચવા સારૂં રચેલું છે,
પહેરવાનું મન થયું. મ્હોર વટાવા જવાનું, જે...ોધી કાઢી એક સ્થળે ભેગી કરેલી છે અને સારો શ્રમ
ટાપટીપ કરવા લાગ્યો; પણ મોટી અડચણ તે

૨. રસ પરપટી—કુવાડીયાનો પાલો, એરંડાનાં પાન, જલભાંગરાના તથા કાવલીનાં પાન એના રસમાં શુદ્ધ કરવો. તેમજ ગંધક જલભાંગરાના રસમાં વાટી તડકે સુકવવો. આ પ્રમાણે સાત વખત કિંવા ત્રણ વખત શોધીને પછી પારાગંધકની કજ્જલી કરવી. તે ધુમાડા રહીત બોરડીના કોયલા ઉપર લોહપાત્રમાં ઉની કરી રસ કરવો. ગોમયમંડલ ઉપર કેળનું પાન મુકી તે ઉપર રેડવું. તેના ઉપર કેળનું બીજું પાન ઢાંકીને ઉપર ગાયનું છાણ મુકવું. ટાઢું થયે કાઢી લેવું. આ રસ 'પરપટી' શિવજીએ જગતમાં જ્વર પ્રાપ્ત થયેલો જોઈ કૃપા કરી ઉત્પન્ન કરી છે, તે એક ગુંજભર જીતજીરૂ અને અડધોગુંજ સેકેલી હીંગ સાથે આપવી, અથવા રોગોક્ત અનુપાનથી આપવી અને ઉપર ત્રણ કોગળા ટાઢું પાણી પીવું. એ પ્રમાણે રોજ એક એક ગુંજ ચઢવી, તે દશ ગુંજ થતાં સુધી ચઢી પછી કમી કરતા જવું, તે એક ગુંજ સુધી ઉતરવું. એ પ્રમાણે વીશ દિવસ ભક્ષણ કરવી. એ દેવતે નમસ્કાર કરી શ્રદ્ધાપુર્વક ભક્ષણ કરી દુધભાત પથ્ય આપવું એટલે જ્વર, સંગ્રહણી, અતિસાર, કાવીલ, પાંડુરોગ, શૂળ, પ્લીહા, જલોદર ઈત્યાદિ રોગોનો નાશ કરી પુરૂષને હષ્ટપુષ્ટ વીર્યવાન કરે છે. ઘડપણ આવ્યા સિવાય સો વર્ષ જીવશે.

૩. રત્નગિરિ રાજરસ—પારો, લોહ, સોનું, હીરા, અભ્રક, રૂપું એ સર્વેની ભસ્મો લેવી. મનસીલ અને ગંધક કાચો લેવો. પછી તેને જળભાંગરાના રસની ભાવના આપવી. પછી સરગુઓ, એડુસી, ચિત્રક, ડોડી, અગથીઓ, કડુ, નગોડ, કુંવાર, બોડીયો કલાર એ દરેક રસની જુદી જુદી ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ આપવી. એની અડદ જેવડી ગોળી મધ અને મરી સાથે આપવી તો જગતના ગમે તેવા તાવો હોય તે પણ મટે છે. આ રત્નગિરિ રાજરસથી કાળજ્વરો પણ કંપે છે.

૪. રત્નગિરિ રસ—પારો, અભ્રક, તામ્રસુવર્ણ એની ભસ્મો અને ગંધક એ સર્વે સમભાગ લેવાં. લોહભસ્મ અડધા ભાગે, વૈક્રાંતભસ્મ પા ભાગે એ પ્રમાણે એકત્ર કરી તેને જળભાંગરાના રસમાં ખરલ કરી પરપટીની પેઠે પકવવું. પછી ખરલમાં ઘાલી સરગુવો, એડુશો, ગળો, ચિત્રક, જળભાંગરો, ભોંયરીગણી, બોડીયો કલાર, જયંતી, અગથીયો, બ્રાહ્મી, કરીઆતુ, કુંવારના ગર્ભનો રસ એ દરેકની જુદી જુદી ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ આપવી. પછી એક લઘુપુટ આપવો અને ખરલ કરી રાખવું. આ રસ નૂતનજ્વરનો બે ઘડીમાં નાશ કરે છે. આ રત્નગિરિ રસ યોગવાહક છે. આના ઉપર પથ્ય મગનું અન્ન, મગનું કાટ, છાશ અને સર્વે રસો ઉપરનાં શાક અને જ્વર ઉપરનું પથ્ય ભોજન આપવું.

૫. રસ જ્વરાંકુશ—પારો, ગંધક, હીંગલોક સર્વે સમાન ભાગ લેવાં. અગથીઆના રસમાં એક દિવસ ઘુંટવાં અને તેની ગોળી ગુંજ પ્રમાણે કરવી. એક વાલ સુધી સાકર સાથે આપવી તો ત્રણ દિવસમાં સર્વે જાતના તાવ મટે છે. પથ્ય પાળવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૬. રૂપરસ—ચાંદીનાં પતરાંની નીચે ઉપર રૂપામુખી બરાબર લઈ તેને ખાંડી ઉપર તળે મુકી સંપુટ ગજપુટમાં મુકી દે તો રૂપરસ ચોખ્ખો થાય છે, અને રોજ રતી ભાર એક માસ સુધી ખાય તો ઘણો ગુણ કરે છે.

૭. રૂપરસ—ત્રણ ભાગ ચાંદીના વર્ક, એક ભાગ હરતાળ તેને છાશ કિંવા ખટાશમાં એક દિવસ ઘુંટી સંપુટમાં મુકવું અને શીતળ થયે કાઢી ફરી એજ માફક મુકવું. એમ ચૈાદ પુટ આપે શુદ્ધ રૂપરસ તૈયાર થાય છે. તેને બારીક વાટી રાખવો. એક રતી મધ માખણમાં એક માસ લે તો ક્ષય, કાસ, અરૂચી, વમીજ્વર, હરસ એ રોગોને મટાડે છે, અને બીજા પણ વિષમ વ્યાધિ મટે છે.

૮. રસસીંદુરની માત્રા—પારો ૨૦ તોલા, ગંધક વીશ તોલા, ફટકડી બે ટાંક, નવસાર બે ટાંક, પછી તેને ત્રણ દિવસ સુધી ખરલ કરવો અને આતસ શીશીમાં સાત કપડમાટી કરી પેલી દવા ભરીને તેનું મોં બંધ કરવું અને વાલુકાયંત્રમાં પેલી કપડમાટી કરી સુકવેલી શીશી મુકવી. પછી તેને ભઠ્ઠી ઉપર ચઢાવી વાલુકાયંત્રનો તાપ કરવો. મંદ, મધ્ય અને સખ્ત અગ્નિ આપવો. એવી રીતે બત્રીસ પહોર સુધી અગ્નિ આપવાથી તૈયાર થશે. તેને સ્વાંગ શીત થયે વાલુકાયંત્રમાંથી શીશી કાઢવી અને તેમાંથી રસસીંદુર કાઢી લેવું. એક રતી ભાર પાન સાથે ખાય અને પથ્ય પાળે તો સદાને માટે રોગો જુદા જુદા અનુપાનથી મટ, તેમજ ભૂખ લગાડી શરીરને પુષ્ટ કરે.

૯. રસસીંદુરની માત્રા—હીંગળોકમાંથી કાઢેલો પારો અથવા શુદ્ધ પારો અને આમલસારો ગંધક બન્ને બરાબર વજને લઇ તેને વડની જટાના રસમાં એક દિવસ ખરલ કરવો. પછી આતસ શીશીમાં સુકી કપડમાટી કરી સાત પડ કરવાં. તેને સુકવી તે શીશીને ઈંટનો ડારો દઈ વાલુકાયંત્રમાં મુકવી. પછી તેને ભઠ્ઠીપર ચઢાવી એકવીશ પહોર સુધી તાપ આપવો. તે મંદ, મધ્ય અને તીવ્રાગ્નિ આપવો. સ્વાંગ શીતળ થયે યંત્રમાંથી કાઢી હીંગળોક સરખા રંગનું રસ સીંદુર કાઢી લે. માત્રા-એક રતીભાર પાનમાં ખાય તો ઘણા ગુણ કરે છે.

૧૦. રવીસુંદર રસ—પારો એક ભાગ, આમલસારો ગંધક બે ભાગ. એ બેની કજ્જલી કરવી. પછી કુંવારના પાઠાના ગર્ભના રસમાં તેને એક દિવસ ખરલ કરી ત્રાંબાની ડાબડીમાં મુકી ગજપુટ આપવું. ત્રાંબાની ડાબડીને એક માટલામાં આસપાસ ચારે બાજુ રાખ ભરી વચ્ચે મુકવી. પછી તે નીચે એક દિવસ અગ્નિ કરવો. સ્વાંગ શીતળ થયેથી કાઢી જંબુરીના રસના સાત પુટ આપવા. તેમાંથી એક રતીભાર મધ ઘી સાથે ચાટવાથી ભગંદર જાય. એ દવા ચાટયા પછી ધોળી મુસળી અને લસણનો રસ એક ગદીયાણો પાવો. મીષ્ટ આહાર, દિવસે સુવું, મૈથુન અને શીતળ ભોજન એ વર્જ્ય કરવાં.

૧૧. રવીસુંદર રસ—બે ભાગ હરતાલ લઈ તેમાં એક ભાગ તાંબું લેવું અને મારેલું તાંબુ બે ભાગ લેવું. પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ, વછનાગ એક ભાગ, એ પ્રમાણે લેઈ એકવીસ દિવસ કડવા લીમડાના રસમાં તાપમાં ખલ કરવો અને તેમાંથી એક ગુંજ સાકર સાથે આપવો. આ રવીસુંદર રસ અષ્ટવિધ સર્વે જ્વરને નાશ કરનારો છે.

૧૨. રાજવલ્લભ રસ—પારો ચાર માસા, ગંધક એક તોલો, નવસાર છ તોલા. એ સર્વે ખલી વસ્ત્રગાળ કરી તેમાંથી એક માસો રસ આપવો તો માંસાદિક ખોરાકને પણ પાચન કરે છે, અને અજીર્ણ ત્રિદોષ ઉપર પણ અપાય છે.

૧૩. રાજવલ્લભ રસ—પારો, ગંધક, સીંધાલુણ, ચિત્રક, ત્રિફળાં. એ સર્વેને બારીક વાટી લીંબુના રસમાં ઘુટવું અને ગુંજ પ્રમાણની ગોળી વાળવી. તે આપવાથી ત્રિદોષ, અજીર્ણ, વાયુ, પિત્ત અને શ્લેષ્મ રોગ મટે.

૧૪. રૌદ્રેશ્વર રસ—પારો, ગંધક, લોહભસ્મ, કડુ, બાવચી, અભ્રક ભસ્મ, કાળા તલ, નસોતર, હળદર, ગુંદાં, વાવડીંગ, ભાંગ, હરડે, શતાવરી, ડાંગરની ધાણી એનો ત્રણ દિવસ લોહપાત્રમાં ખલ કરવો. મધમાં તેની ગોળી વાળી અને તે એક વર્ષ સુધી ખાય તો બધી જાતના કોઢ મટે.

૧૫. રસકાસ વિધ્વંસ—પારો ૧ ભાગ, ગંધક ૨ ભાગ, પીપર ૩ ભાગ, હરડે છાલ ૪ ભાગ, બેહેડાં છાલ ૫ ભાગ, કાકડાસીંગ ૬ ભાગ. એને બારીક વાટી બાવળની છાલના ઉકાળાના ૨૧ પુટ દેઈ ગોળી સવા ટાંક ભારની કરવી. એક ગોળી રોજ ખાય અને ઉપર સુંઠનો ઉકાળો પીએ તો સર્વે જાતની ઉધરસ નક્કી મટે.

૧૬. રસ રાક્ષસ—શુદ્ધ પારો અને શુદ્ધ ગંધકની કજલી કરવી. પછી તેને દુધી, તુલસી, બાવચી, મયુરશીખા, જેઠીમધ, વારાહીકંદ, બહુફલી એ દરેકની પૃથક પૃથક એક એક ભાવના એક એક દિવસ આપવી. પછી તેને કુકડીના ઈંડામાં ભરી ઈંડાને ધોઈને શોધી લે. પછી ઈંડાને સાત પટ કપડમાટીના કરી સુકવી સંપુટમાં મુકી ગજપુટમાં પકાવવું. એ પ્રમાણે ત્રણવાર કરવાથી તૈયાર થશે. એ રસમાંથી એક રતીભાર આપવાથી સર્વે જાતના વાયુ મટે અને ભૂખ ઘણી લાગે.

૧૭. રૂપરાજ રસ—પારો બે ભાગ, તાંબાનો મેલ ચાર ભાગ. એ બન્નેને એકઠાં કરી કલ્હારીના રસમાં ૧૫ દિવસ ખલ્લ કરવો. પછી તેને તાંબાના સંપુટમાં મુકી એની આસપાસ તથા ઉપર નદીની રેતથી હાલ્લું ભરવું. પછી તે નીચે આઠપહોર સુધી આંચ દેવી, બાદ સ્વાંગ શીતળ થયે સંપુટને હાલ્લામાંથી કાઢી સંપુટમાંથી દવા કાઢી ઘી, મધ, ટંકણખારમાં ડુબાડવી, પછી એને પાકા કુલડામાં મુકી અંધમુશ કરી ધમણથી ધમવી જ્યારે તે ચક્ર સરખું ફરે ત્યારે તેમાંથી કાઢી લેવી. ત્યારે આ રસ સિદ્ધ થશે. એ રસમાંથી ત્રણ રતીભાર મધમાં લે તો ભગંદર નિશ્ચય મટે. આ દવા લેઈ ઉપર ત્રિફલાનો કાઢો પીવો.

૧૮. રસ પરપટી—શુદ્ધ પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ, એની કજલી કરી જળભાંગરાના રસમાં ક્ષણભર ખલ કરવો. પછી મંદાગ્નિવાળા ચુલા ઉપર લોઢાના વાસણમાં મુકી હળવે હળવે હલાવવી, અને ⅙ તામ્રલોહભસ્મ મેળવીને ચાર ઘડી સુધી હલાવ્યા વગર મંદાગ્નિથી પકાવવી. તેને કેળના પાન ઉપર નાખી તેના ઉપર કેળનું પાન ઢાંકવું. ઠંડુ પડેથી કાઢી તેને ત્રણ પટ નગોડના પાનના રસના આપવા પછી કુવાડીયો, ત્રિફળા, કુંવાર, એડુસો, ભારંગમૂલ, ત્રિકટુ, જળભાંગરો, ચિત્રક, હાતગા અને ખોડીઓ કલાર, એના રસની એક એક પ્રહરની ભાવના આપવી અને કોયલા ઉપર પકવવી. આ પરપટી રસ ચાર ગુંજ એડુસો, સુંઠ અને હરડે દલના કાઢા સાથે આપવાથી અથવા ચવ્યકના રસમાં આપવાથી કફજ્વર મટે છે.

૧૯. રક્તપિત્ત કુઠાર રસ—શુદ્ધ પારો, ગંધક, પ્રવાલ, સુવર્ણ માક્ષીક, નાગ અને કલાઈ એસધળાની ભસ્મ સમભાગ એકત્ર કરી ચંદન, કમલ, મોગરીનાં ફુલ, એડુસો, ધાણા, ગજપીપર, સનાવરી, સાંવર, વડના પારંબા, અને ગળો એ પ્રત્યેકના રસની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપવી. આ રક્તપિત્ત કુઠાર રસ એક માસા એડુસાના રસ અને મધ સાથે આપવાથી રક્તપિત્તનો નાશ કરશે.

૨૦. રાજમૃગાંક—પારાની ભસ્મ ત્રણ ભાગ, સુવર્ણ ભસ્મ એક ભાગ, તામ્રભસ્મ એક ભાગ, મનસીલ, ગંધક, હડતાલ એ પ્રત્યેક બે ભાગ. એ સર્વે એકત્ર ખલી કોડીઆમાં ભરી બકરીના દુધમાં ટંકણખાર ખલ કરી તેનાથી કોડીઆનું મોં બંધ કરી સુકાયા બાદ માટલામાં ભરી તેનું મોં બંધ કરવું અને કપડમાટી કરી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગ શીત થયા પછી એને ખલવું તેને રાજમૃગાંક કહે છે. તેમાંથી ચાર ગુંજ, ઓગણત્રીસ મરીના દાણા, દસ પીપરનું ચૂર્ણ એ સર્વેને ઘીમાં મેળવી આપવાથી ક્ષય, પાંડુ, ઉધરસ, જ્વર, સંગ્રહણી ને અતિસારનો નાશ કરે છે.

૨૧. રાજમૃગાંક—પારો અને સોનું સમભાગ, એ એના બરાબર મોતી અને પારાના સમભાગ, ગંધક, ટંકણખાર ત્રણ ભાગ, એને બારીક ખલ કરી ડાંગરના છોડના ઉકાલામાં છુંટી ગોળી કરી વસ્ત્રમાં બાંધી એક માટલામાં મીઠું ભરી વચમાં તે ગોળી મુકવી અને માટલાનું મોં બંધ કરી ગજપુટ આપવો એટલે આ મૃગાંક ઘણો પ્રબલ થાય છે. આ ક્ષય, અગ્નિમંદ, સંગ્રહણી એના ઉપર ઘી, મરીનું ચૂર્ણ અને પીપર સાથે એક વાલ આપવો. આના ઉપર શીતળ પદાર્થ પથ્યમાં આપવો. પિત્તકારક ને ઉષ્ણ આપવો નહિ.

૨૨. **રત્નગર્ભ પોટલી રસ**—પારો, વજ્ર, સુવર્ણ, રૂપું, સીસું, લોખંડ, અબરખ, મોતી, માક્ષીક, પરવાળાં, રાજાવર્ત, વૈક્રાંત, ગોમેદ, પુસ્કરાજ, સંખ એ સર્વે ભસ્મ સમભાગ લઇ સાત દિવસ સુધી ચિત્રકના કાઢામાં ખલ કરવી. તે ચૂર્ણ કોડીઓમાં ભરી આકડાના દુધમાં ટંકણખાર વાટી તેવડે કોડીનું મોં બંધ કરવું. પછી કોડીઓને માટલામાં મુકી તેનું મોં બંધ કરી ગજપુટ આપી શીતલ થયે કાઢી ચૂર્ણ કરી નગોડના રસની સાત ભાવના તેમજ આદાના રસની સાત ભાવના અને ચિત્રકના કાઢાની એકવીસ ભાવના આપવી. સુકાયા પછી ખલ કરી તેમાંથી ચાર ગુંજ મધ, પીપર, ઘી ને મરી સાથે આપવાથી, ક્ષય નાશ પામે છે અને બીજા સર્વે રોગનો નાશ કરે છે.

૨૩. **રસરાજ**—મોતી, પરવાળાં, પારો, સોનું, કાળો અભ્રકકાન્ત, લોહ, કલઇ, એ બધાની સમભાગે ભસ્મો લેવી. તેને ગલો અને શતાવરીના રસની સાત સાત દિવસ ભાવનાઓ આપવી. પછી આ રસમાંનો એક માસો લઈ મધ, ઘી, મરી સાથે આપવાથી ઉરૂક્ષતનો નાશ કરી કામને પ્રદિપ્ત કરે છે.

૨૪. **રૂદ્ર પરપટી**—શુદ્ધ પારો ૧ ભાગ, અને ગંધક ૨ ભાગની કજ્જલી કરી તેને એરંડાનાં મૂળ, કાકડાશીંગ, કાવલી, એરણુ એના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી તેને પકવી પરપટી તૈયાર કરવી તેમાં બન્નેના ચતુરથાઉંસ તામ્રભસ્મ ઘાલી મંદાગ્નિ ઉપર પચન કરવી અને રકત વર્ણ થાય એટલે કેળના પાન ઉપર રેડી ઉપર બીજું કેળનું પાન મુકવું ને ઉપર તળે ગાયનું છાણ રાખવું. ઠંડું થયે કાઢી ચૂર્ણ કરી તેમાં ચતુર્થાંશ વચ્છનાગ મેળવવો. એ રૂદ્રપરપટી બે ગુંજ અનુપાનથી આપવી અને તરત કાતરાની રંગુડીના મૂળનું ૭ માસા ચૂર્ણ ખાવું; કિંવા જલભાંગરાનો રસ મધ સાથે આપવાથી સર્વ પ્રકારના વાત કાસનો નાશ થાય છે.

૨૫. **રસ**—તામ્રભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, કાન્તભસ્મ, એકત્ર કરી તેને કાશવિંદા, શતાવરી, હાતગા, ગલગલા અને મધમાં ઘુંટી બે માસા પિત્તકાસ રોગીને આપવી.

૨૬. **રસેંદ્રવટી**—શુદ્ધ પારો, અભ્રકભસ્મ, તામ્ર, હડતાલ, લોહ, વચ્છનાગ અને મરીનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેને નગોડ, કાવલી, કાળો ભાંગરો, ધોળો ભાંગરો એના રસોની પૃથક પૃથક ભાવના આપી વટાણા જેવડી ગોળી કરવી અને શિવની પુજા કરી બ્રાહ્મણને દાન આપી તે ગોળી ખાવી અને અન્ન પચ્યા પછી ફરી જમવું. ક્ષીર અને માંસરસ ભક્ષણ કરવો એટલે સેંકડો વૈદ્યથી સારો ન થનારો આમ્લપિત્તરોગ પાંચ પ્રકારની ઉધરસ અને દુર્જય શ્વાસનો નાશ થાય છે.

૨૭. **રસાદીગુટી**—પારો અને રૂપાના વર્ક ખલી તેની કઠણ ગોળી કરી મુખકમલમાં રાખવાથી તરસવાળા માણસની તરસ શાન્ત થશે, જેમ ગંગા પાતકનો નાશ કરે છે તેમ.

૨૮. **રસાદી ચૂર્ણ**—પારો, ગંધક, કપુર, સીલાજીત, વાળો, મરી, સાકર, એના એક એક ભાગ વૃદ્ધિથી લેવા. તેને બારીક કરી ત્રણ ગુંજ ભાર પ્રાતઃકાળમાં ખાવાથી અને ઉપર ઠંડું પાણી પીવાથી અત્યંત તૃષા (તૃષારોગ) નાશ પામે છે. એ અશ્વિનીકુમારે પ્રગટ કર્યું છે.

૨૯. **રસાદી ગુટી**—પારો, ગંધક, કપુર, ચંદન, કાલો વાળો, મોથ, અને ઘી એની ગોળી કરી મોંમાં રાખવાથી ત્રિદોષ દાહનો નાશ કરે છે જેથી તેને મોંમાં રાખવી.

૩૦. **રસાદી ગુટી**—શુદ્ધ પારો ૮ ભાગ, કોયલાં ૧૦ ભાગ, ગંધક ૧૨ ભાગ, સુંઠ ૧ ભાગ, મરી ૧ ભાગ, પીપર ૧ ભાગ, ત્રીફળાં ૩ ભાગ, બીઆ, ચીત્રક, મોથ, વજ, આસન, રેણુક બીજ

॥ श्रीः ॥

*आयुर्वेदमें बुद्धिवर्धक प्रयोग।



पीयूष बिन्दु विनियोग कृतात्मकाय बुद्धिप्रकाश जनभाव विशुद्धकाय।
क्षेमाय भारतकृतेः सरलाय भक्त्या शक्ति प्रदाय धन्वन्तरये नमोस्तु ॥

प्रिय वैद्य महानुभावो!

कालकी विचित्र महिमा है। यह संसारचक्रको सदा अस्थिर भावसे चलाता ही रहता है। जो परिधि पहिले ऊपरथी आज नीचे आगई है और जो नीचे थी वह ऊपर जाकर सभोंको टेढ़ी दृष्टिसे देख रही है। हमारे जिस आयुर्वेदकी उन्नति यहां तक पहुंच गई थी कि किन्हीं २ ऋषियोंने तो मृत्यु तकसे भी सामनाकर लिया था, उसी आयुर्वेदको आज कितने हंस रहे हैं। उनकी धारणा है कि हमारे आयुर्वेदमें कुछ तत्वही नहीं है। इसका प्रधान कारण यही है कि महाराज अशोकके पश्चात् इधर किसी महाराजने इसके ऊपर ध्यानही नहीं दिया है कि यह, शस्त्रादिकी चमकसे लोगोंको अपनी चाकचूक्य दिखला सके। पर भगवानकी कृपासे अब जीवनीय आयुर्वेदकी बढ़तीके शुभ लक्षण प्रतीत होरहे हैं। अब यह निश्चय होरहा है कि हम लोगोंके श्रद्धा सम्पन्न आयुर्वेदकी उन्नति बहुत दूर नहीं है। अनेक विघ्न बाधाओंके उपस्थित होजानेपर भी हम लोगोंका यह अपूर्व सम्मिलन विश्वास दिला रहा है कि हम अपने उद्योग और परिश्रमसे आयुर्वेदके महत्वको बढानेमें अवश्य सफल हो सकेंगे। आज उपस्थित आयुर्वेद प्रेमियोंमें जो उत्साह और प्रेम छारहा है वह क्या अब विना पूर्वीय आयुर्वेदकी उन्नति किये शान्त हो सक्ता है? नहीं! नहीं!! कदापि नहीं!!! समय आ रहा है कि जब हम लोगोंको इसके अभिभावक स्वर्गीय श्रीमान् आयुर्वेद महोपाध्याय पं. शङ्करदाजी शास्त्रीपदेको श्री धन्वन्तरिजीके साथ २ स्मरण करनेका अभिमान होगा कि जिनकी कृपासे भिन्न २ प्रान्तोंके वासी होनेपर भी हम सब एक स्थानपर एकत्र होकर अपनी उन्नतिका उपाय स्वयं सोचना आवश्यक समझने लगे हैं। इस वर्ष यहां कितनी ही बातोंमें हम नवीनता देख रहे हैं जो सचमुचही तात्विक लाभोंका फल है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको फिरसे उत्कृष्ट बनानेके लिये कुछ वर्षोंसे संघ शक्तिद्वारा जो प्रयत्न

* चतुर्थ वैद्यकसम्मेलनकी स्वागतकारिणी सभाकी प्रार्थनापर यह निबन्ध लिखा गया है।

हो रहा है उसमें अब आयुर्वेदके पुराने आविष्कारोंकी ओर भी विशेष ध्यान दिया जाने लगा है, यह एक प्रसन्नता और सन्तोषकी बात है। हम वैद्योंको नवीन २ शोध करनेके साथ २ पुरानी खोजोंकी ओर अपनी अभिरुचि घटानी नहीं चाहिये। ऋषिमुनियोंने अनेकों वर्ष तक अनुभव कर जो बातें जानी हैं हमें चाहिये कि उनका उपयोग कर लाभ उठाते हुये आयुर्वेदका गौरव जगत् व्यापी करें। इसके लिये पुरानी शोधोंको श्रद्धाके साथ अनुभव करनेकी विशेष आवश्यकता वर्त्तमान वैद्यक धुरन्धरोंको दीख रही है। सम्मेलनने इस बार जो विशेष रूपसे इस आवश्यकताकी ओर ध्यान दिया है यह उचित ही हुआ है। हर्ष है कि मुझे भी आप श्रीमानोंके सन्मुख एक ऐसे ही विषयकी आलोचना करनेकी आज्ञा अति कृपाकर स्वागत-कारिणी सभाने दी है। विषय नवीन न होनेपर भी वर्त्तमानमें सर्व साधारणके सामने अवश्य ही पहिले पहल ही उपस्थित करनेका सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ है और इसके लिये मुझे अभिमान भी होना चाहिये। परन्तु जिस विषयपर मुझे कहना है वह इतना गूढ़ और महत्व पूर्ण है कि मुझे संशय है कि मैं कदाचित् इस योग्य न हो सकूंगा कि पूर्ण रूपसे विवेचन कर आप श्रीमानोंको सन्तोष देसकूं। फिर भी बड़ोंकी आज्ञाको शिरोधार्य्यकर अपने कर्त्तव्यको पूरा करनेकी चेष्टा करूंगा। आशा है कि वर्त्तमानके उपयोगी इस विषयकी खोजमें जो वैद्यवर लगे हुये हैं वे अपना २ अनुभव प्रकाशित कर वैद्यकशास्त्रकी बढ़तीमें सहायक होंगे और अपने बन्धुओंको इसका लाभ उठानेके लिये उत्तेजित करनेका अवसर देंगे।

अपने विषयका प्रारंभ करनेके पहिले मैं यह अवश्य कहूंगा कि क्या ही उत्तम होता कि यह विषय आजसे भी कई वर्ष पूर्वही हाथमें धरा गया होता। क्योंकि इस एक विषयमें भी पारंगत होनेसे हम लोग आयुर्वेदकी श्रेष्ठता और उपकारिता जगत् भरमें फैला कर भारतके गौरवको ब्रह्माण्ड तक फैला सकते हैं। किन्तु हम लोग यदि आज भी अपनी इस पुरानी पूंजीको ही उन्नत कर उठ खडे हों तो यह निश्चय है कि जगत्भर हमारा कृतज्ञ होनेके लिये सदा तैयार रहेगा। समाचार-पत्रोंमें बहुतोंने पढ़ा होगा कि पश्चिमी विद्वान् कहते हैं कि इधर २००० सहस्र वर्षोंसे भारतने ऐसा कोई कार्य नहीं किया है जिससे अपना पेटपालन होनेके अति-रिक्त जगत्का कोई उपकार हुआ हो। परन्तु आप सच मानिये हम लोग अपने ऋषिमुनियोंके बताये हुये केवल इस एक कार्यहीसे उनके भ्रम मूलक विचारोंको सहज ही में असत्य ठहरा कर यह सिद्ध कर सकते हैं कि ऐसे एक दो नहीं बरन अनेकों आविष्कार भारतमें निकले हुये हैं जिनसे जगतका उपकार हो सकता है और होता है तथा यह निश्चय है कि पूर्वकालमें हुआ भी था।

" आयुर्वेदमें बुद्धिवर्धक प्रयोग "

इस विषयको लेकर मुझे आपके सामने कितनाही विवेचन करना है । परन्तु साथ ही खेद भी है कि शास्त्रोंमें इस विषयपर ' सिद्धान्तिक व्याख्या ' इतनी सूक्ष्म मिलती है कि अपने अनुभवके अतिरिक्त कुछ ही अधिक बोलना कठिन ही नहीं वरन वह भ्रम मूलक भी ठहर सकता है ।

अनुसन्धानसे पता चलता है कि हमारे आयुर्वेदशास्त्रमें ऐसे अनेक प्रयोग मिलते हैं कि जिनके सेवनसे मनुष्यकी स्वाभाविक बुद्धि तीव्र हो सक्ती है, ज्ञान पहिलेसे अधिक सुगमतापूर्वक बढ़ सकता है, और स्मरणशक्ति असाधारण किई जा सक्ती है, तथा वाणी और स्वरमेंभी फुर्ती और मधुरता लाई जासक्ती है । परन्तु आयुर्वेद और बुद्धिका ऐसा सम्बन्ध सुनकर अनेक लोग अचम्भित होते हैं और ऐसा स्वीकार करनेके पहिले कितनेही प्रश्न किया करते हैं जिनका समाधान करना भी आजका एक काम रहेगा ।

आयुर्वेद और बुद्धि ।

आयुर्वेदशास्त्रका मत है कि गर्भावस्थामें बालकके और २ अङ्ग उपाङ्गोंकी रचनाके साथ ही साथ बुद्धिके आवश्यक और उससे सम्बन्ध रखनेवाले अङ्ग, उपाङ्ग, संज्ञावाहिनी नाड़ियें, मस्तिष्ककी मूर्त्त वस्तुयें आदि भी उत्पन्न हो जाती हैं और मुख्य कर हृदयमें रहनेवाला ' साधक ' पित्त और आहारको पाचन करनेवाला ' पाचक ' पित्त उन्हें पुष्ट करने और शक्ति बढ़ाने और नियमित प्राकृतिक खुराक पहुंचानेमें सहायता करते हैं और इन्हीं की अवस्थापर ' बुद्ध्यात्म शक्तियों ' (Mental faculties) का आधार होता है । वीर्य, आहार, सदाचार तथा पठन पाठन इसके स्फुरण और विकसित करनेके मुख्य और प्रधान कारण हैं । सुश्रुत संहिता के शारीरस्थानके तीसरे अध्यायमें लिखा है कि ' षष्ठे बुद्धिः ' अर्थात् गर्भमें छठे मासमें बुद्धिका अङ्कुर उत्पन्न हो जाता है, जन्म लेनेके पहिलेही प्राकृतिक (Natural) बुद्धि एक प्रकार हमें प्राप्त होने लगती है । स्मृति—जो बुद्धिका एक विशेष लक्षण है—वह, ' सुखबोध ' के मतानुसार गर्भके आठवें महीनेमें विशेष रूपसें बढ़ता है । लिखा भी है कि 'सातु गर्भस्तस्याष्ट भिर्मासैर्भवति ।' परन्तु इस विषयमें अन्य किसी ग्रन्थका हमें स्पष्ट प्रमाण नहीं मिला है कि वस्तुतः स्मृतिके बढ़नेका कोई विशेष समय भी है । पर इसमें संशय नहीं कि " बुद्धि, " जिसे गर्भमें छठे मासमें उत्पन्न होना श्री धन्वन्तरिजीके उपदेशोंसे सुश्रुत महर्षिने माना है, उसे भगवान् आत्रेयसे लेकर अबसे कुछ समय तकके पहिलेके सभी आचार्य्य

स्वीकार करते हैं; इसमें किसीका सिद्धान्तिक मतभेद नहीं है । जन्म लेनेके पश्चात् भी बुद्धिकी अवस्था मुख्य कर पित्तपर ही निर्भर रहती है, इसमें भी हृदयमें रहनेवाला 'साधक' नामक पित्त, जो पित्तके पांच भेदोंमेंसे एक है, उसीकी मुख्य क्रियासे बुद्धि, स्मृति, मेधा आदि की बढ़ती होती रहती है । शास्त्रोंमें साधक पित्तका कार्य ही बुद्ध्यात्मक शक्तिको करना तथा बढ़ाना माना है । वाग्भट संहिताके सूत्रस्थानके १२ वें अध्यायमें लिखा है कि—

यत्तु साधक सञ्ज्ञतत् कुर्याद् बुद्धिं धृतिं स्मृतिम् ।
बुद्धि मेधाधि मानाद्यै रभि प्रेतार्थ साधनात् ॥

ऐसा ही शार्ङ्गधर संहितामें भी लिखा है कि 'यत् पित्तं हृदये तिष्ठन् मेधा प्रज्ञा करं च तत् ।' इस सम्बन्धकी व्याख्या विशेष कर 'अष्टाङ्ग हृदय संहिता' में ही अधिक मिलती है । उसमें पाचक पित्तको भी एक प्रकार 'बुद्धिकर्त्ता' माना है । सूत्रस्थानके १२ वें अध्यायमें एक स्थानपर लिखा है कि:—

पाचकं तिलमात्रं स्यात् काठिन्यान्नात्पदोषता ।
अनुगृह्णणात्य विकृतं पित्तं पाकोष्म दर्शनैः ॥
क्षुत्तृड् रुचि प्रभा मेधाधी शौर्य्या तनुमार्दवैः ॥

पर अन्य ग्रन्थकार इस विषयमें साधक पित्तही को मुख्य मानते हैं और वस्तुतः है भी 'साधकपित्त' ही कि जिसके शुद्ध और बलिष्ट तथा अपनी क्रियाको करनेमें पूर्ण सामर्थ्यवाला होनेहीसे स्मरणशक्ति मेधा, धारणाशक्ति आदि अवस्थाके साथ २ तीव्र होती रहती है और इसमें किसी प्रकारका विकार उत्पन्न हो जाने हीसे बुद्धिमें शिथिलता आने लगती है और स्मरणशक्ति भी निर्बल हो जाती है । यह विकार दो अवस्थाओंमे हो सकता है । एक तो गर्भ समयमें और दूसरे जन्म लेनेके पश्चात् । गर्भमें बालककी अवस्था मुख्य कर माताके आहार विहारपर निर्भर होती है । अतः इस अवस्थामें बुद्ध्यात्मक शक्तिके घटाने बढ़ानेवाली जो २ वस्तुयें माताके उपयोगमें आती हैं उसी प्रकार बालककी बुद्ध्यात्मक शक्तिमें भी अन्तर पड़ जाता हैं । यदि माताके सेवनमें बुद्धिका नाश करनेवाले पदार्थ अधिक आवें अथवा हृदय, मस्तिष्क आदि बुद्धिसे सम्बन्ध रखनेवाले किसी अङ्ग विशेषमें आघात वा पीड़ा होतो उस बालककी बुद्ध्यात्मक शक्ति भी बहुत कुछ शिथिल हो जाती है । द्वितीय,—गर्भ समयमें माताके अच्छे आहारविहार चेष्टा आदिसे सभी अङ्ग पुष्ट हो गये, बुद्धिका सञ्चय भी कार्य लायक हो गया परन्तु आगे बाल अवस्थामें जाके उसके स्फुरित होने और वृद्धिपानेके समयमें यदि उसे सहायता न मिले वा उसमें रोक हो जावे तौ भी बहुत कुछ हानि होजानेकी सम्भावना है । शास्त्रमें

लिखा है कि [1]माताके अंशसे हृदयकी उत्पत्ति होती है और [2]हृदय बुद्धिका स्थान है अतः माता और बुद्धिका सम्बन्ध भी अत्यन्त निकटका ही है। बुद्धि--बढ़ते बढ़ते पूर्ण अवस्थापर किस समयपर पहुंचती है इसका परिमाण कुछ निश्चय नहीं है, क्योंकि प्रत्येक की शारीरिक अवस्था भिन्न २ होनेसे ऐसा एक निश्चय निकालना ज़रा कठिन भी है। पर शार्ङ्गधर संहितामें तन्त्रोंके आधारपर बुद्धिके ह्रास होनेके समयके विषयमें लिखा है कि:—

बाल्यं वृद्धिर्वपुर्मेधां त्वग्दृष्टिः शुक्रविक्रमौ ।
बुद्धिः कर्मेन्द्रियचेतो जीवितं दशतोह्रसेत् ॥

अर्थात् ४० वें वर्षसे मेधा और ८० वें वर्षसे बुद्धिका ह्रास होने लगता है। लौकिकमें भी 'साठा बुद्ध नाठा' हम मानते हैं और यह सच भी है कि मनुष्यकी वृद्धावस्थामें अन्य इन्द्रियोंकी शक्तिके ह्रासके समान बुद्धि भी प्रायः निर्बल और अनुपयोगी हो जाती है, और होनी भी चाहिये।

सङ्क्षेपसे 'बुद्धि' सम्बन्धी इन्हीं मोटी २ बातोंपर आधार रखकर पूर्वाचार्योंने, जो त्रिकालज्ञ और आयुर्वेदके पूर्ण ज्ञाता भी थे, विशेष खोज और अनुभवके साथ प्राकृतिकके अतिरिक्त कृत्रिम उपायद्वारा भी 'बुद्धि बढ़ानेका आविष्कार ढूंढ निकाला है, जिस खोजका पता हमें आयुर्वेदके ग्रन्थोंमें उन्माद, अपस्मार, वातव्याधिका गद्गदत्व, मेद और रसायनादि प्रकरणोंमें मिलता है। यह उन्हींके परिश्रमका फल है कि हम इस समय सब मिलाकर २५० के लगभग बुद्धिवर्धक प्रयोग आयुर्वेद आदि ग्रन्थोंमें देख रहे हैं, जिनका गुण बुद्धिको तीव्र करनेवाला माना जाता है।

बुद्धि बढ़ानेवाले आविष्कारोंकी सृष्टि होना अस्वाभाविक नहीं है।

" प्रकृतिर्विश्वजननी पूर्वं बुद्धि मजीजनत् " ॥ शार्ङ्गधर संहिता।
" व्यवस्यति तया वक्तुं कर्तुं वा बुद्धिपूर्वकम् " ॥ चरक संहिता।

इस अन्धकारमय जगत्में बुद्धिरूपी दीपक जिसके हाथमें नहीं है; उसको पद पदमें ठोकरें खानेका संशय बनाही रहता है। एक यही सच्चा प्रकाश है कि जिस को लेकर हम उस स्थानपर भी पहुंच जाते हैं जहां सूर्यकी प्रखर किरणें भी नहीं पहुंच सकती, रत्नोंकी प्रबल ज्योतिप्रकाश नहीं करसकती। भूगर्भमें पड़ी हुई रत्न-

१ हृदय च गुदंचापि भवन्त्येतानि मातृतः भावप्रकाश.
२ हृदयमिति कृतवीर्य्यो बुद्धेर्मनसश्च स्थानत्त्वात् ॥ सुश्रुत.
'रसधात्वादि मार्गीणां सत्व बुद्धीन्द्रियात्मनाम् ।
प्रधानस्यौज सश्चैव हृदस्थान मुच्यते ॥ चरक–चि. १२ अ.

खानि एवं अन्तरिक्षमें छिपे हुये अलभ्य पदार्थको ढूंढ निकालनेके लिये यही एक ऐसा ज्योतिप्मय दीपक है जिससे मनुष्य दुर्गम स्थानोंमें भी विना प्रयास पहुंच-सकता है। इसी लिये शास्त्रकारोंने बुद्धिको मनसे भी अधिक महत्व दिया है। मन रहते भी यदि बुद्धि न हो तो मनका उमंग ढंकी हुई स्थालीके जलकी उफानकी भांति उपर उठकर फिर विलीन होजाता है। बुद्धिको दशविध धर्मोंमें रखा गया है, साधारण व्यवहारमें भी कहते हैं कि 'एक मन विद्याके लिये दश, मन बुद्धि'की आवश्यकता है, और 'बुद्धिर्यस्य वलंतस्य' यह तो सभी जानते हैं।

हस्ती स्थूलतरः सचाङ्कुशवशः किं हस्ति तुल्योऽङ्कुशः॥
दीपे प्रज्वलिते विनश्यति तमः किं दीप मात्रं तमः॥
वज्रेणाभिहताः पतन्ति गिरयः किं वज्रतुल्यो गिरिः।
बुद्धिर्यस्य गरीयसी बलवान् स्थूलेषुकः प्रत्ययः॥

चाहे रणक्षेत्रमें—चाहे और किसी संसार यात्रामें—जिस मनुष्यमें बुद्धिकी विशेषता है वह दूसरेको—चाहे वह कैसाही बलवान क्यों न हो—बातकी बातमें पछाड़ डालसकता है। आज हम वैद्यक सम्मेलन लेकर बड़े २ कार्य करना चाहते हैं। कदाचित्—यदि मैं भूलता नहीं हूं तो—बुद्धिके विना हमारा एक भी कार्य नहीं चल सकता। यहां हमें बड़ी २ बाधाओंसे सामना करना है, आयुर्वेदके विरोधियोंका समाधान करना है, उन्नतिके लिये बड़े २ उद्योग करने हैं। इनमें सदाकी सहायक अपनी जीवन मूल—एक बुद्धि ही है, जिसके बल हमको चलना है। हमारी स्वागत-कारिणी सभाने कदाचित् इसी लिये इसके उपर विशेष ध्यान दिया है, और इसके विषयमें कुछ लिखनेकी मुझे आज्ञा की है। बुद्धिसेही विद्या प्राप्त हो सकती है, जो मनुष्यके लिये ऐसी आवश्यक और उपयोगी वस्तु है कि आजके इस उन्नत जमानेमें उसके विना संसारयात्राका यथेष्ट रूपसे चलना कठिन ही नहीं वरन असम्भवसा होगया है। संसारमें इससेपरे वास्तवमें कोई वस्तु है ही नहीं। विना इसके मनुष्य पशु बराबर गिनेजाते हैं। सचमुच विद्या—बुद्धिही एक ऐसी वस्तु है जो मनुष्यों और पशुओंके बीच प्रभेद करती है। विद्या है इसीसे मनुष्य भी हैं, मनुष्यत्व प्राप्त करनेके लिये विद्याही एक सहायक और पथदर्शक है। अतः ऐसी वस्तुको थोड़ेहीसे समयमें सुगमतापूर्वक अधिक प्राप्त करनेके लिये कोई मार्ग जानलेनेकी इच्छा प्रवृत्ति—होना मनुष्य जातिमें स्वाभाविक ही है। यह आन्तरिक इच्छा मनुष्यमें अपने आप स्वतः ही उत्पन्न हुआ करती है। जगत्में जब तक मनुष्यजाति है, जब तक प्राकृतिक नियमोंका अस्तित्व बना हुआ है, तब तक ऐसे उपायोंकी खोज बराबर होती ही रहेगी कि हम किसी न किसी प्रकारसे सहज ही में विद्याको—सर-

स्वती देवीको—अधिक और शीघ्र प्राप्त करसकें। क्योंकि यह निश्चयही है कि जो मनुष्य जितनी अधिक विद्या-बुद्धि प्राप्त करलेता है वह उतना ही अधिक अपने जीवनमें धनाढ्य, सुखी, और प्रतिष्ठावाला होता है, और वही सामर्थ्यवान भी गिनाजाता है। यही बात है कि सृष्टिके प्रारम्भसे लेके आज तक 'बुद्ध्यात्मक शक्ति के बढ़ानेके लिये सभी देशोंमें—एक नहीं—अनेकों उपाय निकले हैं और प्रतिदिन निकलतेही जारहे हैं। आज भी पाश्चात्य देशमें इसी सिद्धान्त और आवश्यकतापर 'किण्डरगार्टन' आदि शिक्षण कलायें अस्तित्वमें आई हैं जिनसे विद्याभ्यास करते समय बालकोंके कोमल मस्तिष्कमें विचारशक्ति—Thinking Matter—का जबरदस्ती बोझ किसी कदर कम पड़कर जगत्में बड़ा उपकार हो रहा है। भगवान्की कृपासे हमारे देशमें ऐसे आविष्कारोंकी सृष्टि आजसे बहुत वर्ष पहिलेही होगई है। तीन सहस्र वर्ष पहिलेहीसे इसके प्रचार होने और उपयोगमें आनेके प्रमाण हम शास्त्रोंमें देख रहे हैं। परन्तु भारतके नवशिक्षितगण कदाचित् यह समझ रहे हैं कि बुद्ध्यात्मक शक्तिके बढ़ानेकी चर्चा पहिले पहिल पाश्चात्य देशोंसेही उठी है तथा इस सभ्य जगत्में विद्याको सुगमतासे बढ़ानेके उपाय आज ही निकल रहे हैं, आजही हम लोगोंका ध्यान इस ओर झुका है कि विद्या प्राप्त करनेमें मस्तिष्क परिश्रम आवश्यकतासे अधिक न करना पड़े। पर यथार्थमें ऐसा नहीं है। जिन लोगोंके ये विचार हैं वे यदि प्राचीन ग्रन्थोंके अवलोकन करनेकी कृपा करें तो विश्वास है कि उन्हें अपने इन भ्रमभूलक विचारोंको पलटनेमें देर न लगेगी। क्योंकि प्राचीन ग्रन्थोंमें ऐसे २ उपायोंका उल्लेख मिलता है कि जिनसे यह भले प्रकार निश्चय किया जासक्ता है कि पूर्वकालमें इसकी चर्चा वर्त्तमानसे अधिक थी और खृष्टीय शताब्दियोंके भी बहुत पहिले अनेक ऋषिगण केवल इसी एक शोधमें समस्त आयुतक व्यतीत करदेते थे और अनेक उपायोंका उस समय अवलम्बन होता था।

जब पूर्वाचार्योंद्वारा जगत्के कल्याणके लिये अनेक प्रकारकी अद्वितीय विद्यायें प्रकाशित हुई हैं कि जिनके कारण ही भारत इस गई बीती दशामें भी सर्व शिरोमणि गिना जाने योग्य है तो क्या यह स्वीकार किया जा सकता है कि इसकी नितान्त आवश्यकता रहते हुये भी इसके सुधारके लिये कोई उपाय नहीं सोचा गया होगा? पूर्वकालमें वर्तमानसे भी कहीं अधिक इसकी चर्चा होनी ही चाहिये थी, क्योंकि उस कालमें इसकी विशेष आवश्यकता भी थी। तब अनेक विषयोंमें पारङ्गत होकर त्रिकालदर्शी बनना पड़ता था, चारों वेद कण्ठाग्र किये विना किसीका निर्वाह नहीं हो सकता था। अतः अपनी आवश्यकताओंको पूर्ण करनेके लिये ऐसा कोई उपाय वा आविष्कार ढूंढ निकाला गया हो कि जिससे स्वाभाविक बुद्धि तीव्रकी

जा सके और पठनपाठनमें सुगमता मिलकर विद्यार्थियोंकी शारीरिक दुरवस्था न होने पावे तो कौन बड़ी बात है ? हम लोगोंको ऐसे भावोंकी कल्पना होना अस्वाभाविक नहीं है।

हमारे भारतमें वनौषधोंसे भी बुद्ध्यात्मक शक्ति बढ़ानेका आविष्कार हुआ है।

यह प्राकृतिक नियम है कि सबकी रुचि एक सी नहीं होती है, और न इष्ट वस्तुकी प्राप्तिके लिये सभी लोग एकही प्रकारके मार्गका अवलम्बन किया करते हैं। प्रत्येक देशमें अपनी २ आवश्यकताओंके अनुसार भिन्न २ प्रकारकी खोज हुआ करती है, एक ही रोगको नाश करनेके लिये भिन्न २ चिकित्सा पद्धतियोंमें भिन्न २ प्रकारसे चिकित्सायें बतलाई गई हैं; जो कभी २ एक दूसरेसे विपरीत भी दीखा करती है, परन्तु उन सबमें उस रोगके मिटानेका गुण अवश्य होता है। धर्म विषयपर जितनी खोज हमारे भारतखण्डमें हुई है उतनी अन्य किसी देशमें नहीं हुई। आत्मविद्यामें जितने यहां वाले पूर्ण हो सके हैं उतनेके लिये पश्चिमवालोंको अभी बहुत समयकी आवश्यकता है। यहांके लोगोंकी रुचि जिस प्रकार पारलौकिक विषयोंके जाननेकी ओर रही है ठीक उससे विपरीत इह लोकके सुखसाधनोंकी ओर पश्चिमी देशोंमें इस समय है। पश्चिमी आयुर्वेदमें Aloprathyमें कुछ वर्षोंसे जिस तरह 'कीटाणु' की शोध होने लगी है, प्रत्येक रोगमें 'जर्मस' का अनुमान किया जाता है और विद्युत शक्तिसे सभी रोगोंकी चिकित्सा करना निश्चय किया जाता है, उसी प्रकार पूर्वकालमें आयुर्वेदके धुरन्धरों और देशवासियोंकी प्रवृत्ति शरीर सम्बन्धी किसी सुधारके शोधके लिये वनौषधोंपर ही ढूंढ खोज करनेकी रही है। बुद्धि भी तीव्र करनेके लिये वनौषधोंपर ही आविष्कार निकला है। एक बुद्धि ही के क्यों ? और भी कितनेही चमत्कारी गुण वनौषधोंमें मिले हैं। वे यदि योग्य रीतिसे उपयोगमें लाये जांयतो अमृतके समान गुणकारी होते हैं। इनसे शरीरको पोषण मिलता है, रोगादि क्लेश दूर किये जाते हैं, और शरीरमें बल मिलकर जगत्के कार्य करनेके लिये उत्साह प्राप्त होता है। इनमें इतने गुण हैं कि शास्त्रोंमे इनकी प्रशंसा मातासे भी बढ़कर की गई है। हम यदि इनके चमत्कारी गुणोंकी व्याख्या करने बैठें तो पोथेके पोथे भरे जासकते हैं। आप चरकादि ग्रन्थोंके रसायन प्रकरणको पढ़िये,—सोमलता आदि अनेक वनौषधोंमें ऐसे २ गुण लिखे पावेंगे, जिन्हें आज मानलेना एकदम असम्भव होगा। आयुर्वेदके प्रेमीगण यह गर्वसे कहसक्ते हैं कि हमारे देशवासियोंने वनौपधोंके गुणोंकी इतनी खोज की है कि इसके लिये अन्य देशवासी हमारे सदाके लिये कृतज्ञ ही नहीं वरन

शिष्य भी कहे जांय तो कोई अतिशयोक्ति नहीं है। पूर्वकालमें वनौषधोंसे मनुष्यकी प्रकृति सुधारने और उसे सतोगुणी बनाये रखनेके लिये सात्विक आहारका पता लगाया गया; शरीरका पुराना कलेवर पलटकर फिर युवावस्थाके समान नवीन दांत गरुड के से नेत्र और शरीरको बलयुक्त बनादेने वाली सोमलता आदि औषधें जानी गई; सञ्जीवनी बूँटीका पता मिला; सहदेवी, अपामार्ग आदि कई औषधें विना खाये भी केवल स्पर्शद्वाराही ज्वरहन्त्री गुणवाली मिली; घाव जड़ीबूटियोंद्वारा ही मिटादिये जांय और शस्त्रविद्या–Surzery–की आवश्यकता न पडे इसकी ओर भी खूब जांच पड़ताल हुई; अकाल मृत्युको रोकनेके प्रयोग भी जड़ीबूटियों ही के आधारपर किये जाने लगे; कहां तक कहें रसायनशास्त्र और कीमियांगिरीके शोधमें भी इन्हींका सहारा लिया जाने लगा था। उस जमानेमें येही एक दो नहीं किन्तु प्रायःसभी आवश्यक कार्य वनौपधोंद्वारा ही पूर्ण करनेका प्रयत्न होता था। जड़ी-बूटियोंकी खोजके कालमें बुद्धि भी वनौषधोंही से बढ़ाई जासकनेका निश्चय हुआ था इसमें अचम्भेकी बात नहीं है।

बुद्ध्यात्मक शक्तिको उन्नत करनेके लिये वनौषधोंपर शोध होनेका कारण।

आहारः प्रीणनः सद्यो बल कृदेह धारणः।
स्मृत्यायुः शक्ति वर्णोजः सत्व शोभाविवर्धनः॥

आयुर्वेदशास्त्रका सिद्धान्त है कि प्राण, बल, देह, शक्ति, वर्ण, आयु, ओज, शोभा, और बुद्धि आदि सब मुख्य कर आहार–खाद्य पदार्थ–ही पर निर्भर हैं और यही बात है कि हमारे देशमें आज भी शरीरसे सम्बन्ध रखनेवाले किसी भी विषयके सुधारके लिये इन्हीं का–विशेष कर वनौषधों आदिहीका सहारा लिया जाता है। और जिसमें बुद्धिका सम्बन्ध तो हृदय और हृदयका सम्बन्ध रक्तसे है और रक्त भोजनादि पदार्थोंके आधारपर ही है, तब बुद्धिको स्फुरण करनेके लिये भी वनस्पतियों ही पर खोज करनेकी प्रवृत्ति पूर्वाचार्योंकी हुई होगी–मानी जासक्ती है। साथ ही यहां वनौषधोंकी उत्पत्ति भी अपरम्पार है, हिमालय पर्वतके होने और सभी ऋतुओंका प्रभाव पूरा २ वर्तनेसे इस देशमें असंख्य वनस्पतिए उत्पन्न होती हैं। पूर्वकालमें धार्मिक भावका अधिक आदर होनेसे महात्मागण जंगलही में रहकर तपस्या आदिसे अपने देहका कल्याण करते थे, और निकट ही जंगलमें वनौषधोंके भी रहनेसे उन्हें परोपकार निमित्त उनके गुणोंको जाचनेका भी विशेष सुभीता और अवसर मिलता था, इससे भी यही अनुमान किया जा सकता है कि हमारे यहां मुख्यकर वनौषधियोंकी खोज अधिक हुई है यद्यपि आज हमारे आयु-

वेदशास्त्रमें कई शताब्दियोंसे नवीन खोज वा आविष्कार नहीं होते हैं, पर तोभी पूर्वकालमें सहस्रों ही वर्षो तक जड़ीवूटियोंके गुणोंकी इतनी शोध हो चुकी है कि जिसके कारण ही आज इस गिरीदशामें भी हमारे आयुर्वेदकी उपकारिता एवं उपयोगीता किसी दूसरी चिकित्सा प्रणालीसे कम नहीं गिनी जाती है।

अनेक लोग हमारे यहां बुद्धि और औषधोंका यह सम्बन्ध सुन कर अचम्भित हो सकते हैं। परन्तु पूर्वकालमें हमारे देशमें यही नहीं वरन जगत्के सभी कार्य इन्हींसे पूर्ण किये जा सकें इसीका विश्वास था। धन्वन्तरि संहितामें लिखा है कि—

आयुर्बलं यशोवर्चः प्रजा पशून् वसूनिच।
ब्रह्म प्रज्ञा च मेधा च त्वंनो देहि वनस्पते॥

ये सव गुण वनौपधोंसे प्राप्त होते हैं। इन चमत्कारी गुणोंके कारण वनौपधों पर लोगोंकी अटल श्रद्धा और भक्तिथी, शुभ मुहूर्त्तमें पूजा आदि विशेप अनुष्ठान द्वारा इन्हें घरमें लाते थे, इनके संग्रह करनेके अनेक विधि विधानशास्त्रोंमें कहे हैं। परन्तु दुःख है कि आजकल उनपर ध्यान नहीं दिया जाता है, जिससे रस, वीर्य, विपाक आदिकी कमीसे यथोक्त चमत्कारी गुण हम नहीं पाते हैं इससे—'यथोक्तं नैव कुर्वन्ति दैव दोपेण तत्पराः।' की भांति अनेक लोग अपनी मनचली अटकल लगा लिया करते हैं। पर यह उनकी भूल है. विधिसे संग्रह करनेपर शास्त्रोंमें कहे हुवे पूर्ण गुण प्राप्त हो सकते हैं; मुझे इस विपयपर आज कहना नहीं है, 'नहीं तो अमुक २ रीतिसे इन्हें संग्रह करनेपर अमुक २ गुण बढ़ जाते है' यह अपने अनुभव सहित आप श्रीमानोंकी सेवामें विवेचन करनेकी आज्ञा मांगता।

बुद्धिवर्धक वनौषधें और प्रयोगों सम्बन्धी व्याख्या।

पहिले पहल कौनसी वनौपधिमें ऐसे गुणोंका निश्चय हुआ था यह कुछ पता नहीं चलता है। परन्तु शङ्खावली, ब्राह्मी, वच, ऑवला, विदारीकन्द, अपामार्ग, बाकुची, भृंगराज, हस्तिकर्ण, भिलावा, जौ, और घृत आदिमें बहुत समय पहिलेही से मेधावर्धक गुण जानलिये गये हैं और अन्य वनौपधियोंके साथ मिलकर इनके कई एक प्रयोग वर्त्तमानमें आयुर्वेदके प्राचीन ग्रन्थ चरक सुश्रुत आदिमें मिलते हैं। प्राचीन ग्रन्थोंमें यद्यपि भिन्न २ रोग नाशक कई 'औपधगणों'की योजना मिलती है, परन्तु बुद्धिवर्धक औपधोंका कोई 'गण' निश्चय किया हुआ नहीं हैं। किन्तु बुद्धिके नाश करनेवाले पदार्थोंकी 'मद्य' [1]संज्ञा मानी गई है। हां, प्राचीनसे प्राचीन नि-

१ बुद्धिलुम्पति यद्रूप मदकारि तदुच्यते॥ शार्ङ्ग.

घण्टुमें भी औषधोंके अलग २ वर्णनमें तो कई औषधोंके बुद्धि सम्बन्धी गुण बतलाये हैं। यद्यपि वे बहुत संक्षेपही से लिखे मिलते हैं फिर भी अनुभव किये हुये कहे जासकते हैं और उनसे इनकी खोजमें लगनेवाले वैद्योंको बहुत कुछ सहायता भी मिलसक्ता है। इस सम्बन्धमें विशेष व्याख्यान मिलनेपर भी सङ्क्षेपसे उन औषधियोंका बुद्धिके भिन्न २ भेदोंपर क्या प्रभाव पड़ता है वह जानलिया जासक्ता है। निघण्टुओंके आधारसे लगभग ६० से ७० तक ऐसी औषधें हम जानसक्ते हैं जो स्वयं बुद्धि बढ़ानेवाली मानी गई हैं। परिमाण ढूंढनेमें राजनिघण्टुका भी अच्छा सहारा मिलता है।

* * पित्तं पक्तयूष्मदर्शनैः।
क्षुत्तृड्रुचि प्रभा मेधा शौर्य तनुमार्दवैः॥

वागभटसंहिताके सूत्रस्थानके ११वें अध्यायमें लिखा है कि पित्तसे पाक उष्णता, दृष्टि, क्षुधा, तृष्णा, रुचि, कान्ति, बुद्धि आदि उत्पन्न होते हैं अतः यह मानना पडेगा कि पित्तसे सम्बन्ध रखनेवाले सभी द्रव्योंका कुछ न कुछ प्रभाव बुद्धिपर अवश्य ही पड़ता है, पर पित्तसे सम्बन्ध रखनेवाले पदार्थोंके भी दो भेद हैं। एक पदार्थ—मादकगुण विशेष लेकर बुद्धिका ह्रास करनेवाला होजाता है और दूसरा हृदयका हितकारी होकर बुद्धिको बढ़ानेवाला होता है अतः पित्त बढ़ानेवाले द्रव्योंमें कौन २ तो बुद्धिकर्त्ता हैं और कौन २ ह्रास करनेवाले हैं यह जानलेना बडेही महत्व का है। हमारे आचार्योंने अनुभवकर निम्न लिखित पदार्थोंमें बुद्धि बढानेवाले गुण विशेष बताये हैं—

वच—मेध्या, स्मृति वर्द्धिनी, स्वरको अच्छा करनेवाली।
ज्योतिष्मती—मेध्या, बुद्धिस्मृति प्रदा।
ब्रह्मी—मेध्या, स्मरण शक्तिवर्धक, बुद्धिप्रदा, स्वरको उत्तम करनेवाली।
शंखावली—मेध्या, बुद्धिसुधारक, स्मरणशक्तिदायक, स्मृतिवर्धक।
शतावर—मेध्या, रसायन।
गोरखमुण्डी—मेध्या—मेधाकारक।
बाकुची—मेध्या, रसायन।
अपामार्ग—स्मरण शक्तिवर्धक।
खम्भारी—मेधाजनक, बुद्धिप्रद।
विदारीकन्द—स्वर शुद्धकर्त्ता, रसायन।
निर्गुण्डी—मेधाजनक, स्मरणशक्तिदायक।
भांगरा—मेधाकारक, रसायन।

वेदशास्त्रमें कई शताब्दियोंसे नवीन खोज वा आविष्कार नहीं होते हैं, पर तोभी पूर्वकालमें सहस्रों ही वर्षों तक जड़ीबूटियोंके गुणोंकी इतनी शोध हो चुकी है कि जिसके कारण ही आज इस गिरीदशामें भी हमारे आयुर्वेदकी उपकारिता एवं उपयोगीता किसी दूसरी चिकित्सा प्रणालीसे कम नहीं गिनी जाती है ।

अनेक लोग हमारे यहां बुद्धि और औषधोंका यह सम्बन्ध सुन कर अचम्भित हो सकते हैं । परन्तु पूर्वकालमें हमारे देशमें यही नहीं वरन जगत्के सभी कार्य इन्हींसे पूर्ण किये जा सकें इसीका विश्वास था । धन्वन्तरि संहितामें लिखा है कि—

आयुर्वलं यशोवर्चः प्रजा पशून् वसूनिच ।
ब्रह्म प्रज्ञा च मेधा च त्वंनो देहि वनस्पते ॥

ये सव गुण वनौषधोंसे प्राप्त होते हैं । इन चमत्कारी गुणोंके कारण वनौषधों पर लोगोंकी अटल श्रद्धा और भक्तिथी, शुभ मुहूर्त्तमें पूजा आदि विशेप अनुष्ठान द्वारा इन्हें घरमें लाते थे, इनके संग्रह करनेके अनेक विधि विधानशास्त्रोंमें कहे हैं। परन्तु दुःख है कि आजकल उनपर ध्यान नहीं दिया जाता है, जिससे रस, वीर्य, विपाक आदिकी कमीसे यथोक्त चमत्कारी गुण हम नहीं पाते हैं इससे–' यथोक्तं नैव कुर्वन्ति दैव दोषेण तत्पराः । ' की भांति अनेक लोग अपनी मनचली अटकल लगा लिया करते हैं । पर यह उनकी भूल है. विधिसे संग्रह करनेपर शास्त्रोंमें कहे हुये पूर्ण गुण प्राप्त हो सकते हैं; मुझे इस विषयपर आज कहना नहीं है, 'नहीं तो अमुक २ रीतिसे इन्हें संग्रह करनेपर अमुक २ गुण बढ़ जाते है ' यह अपने अनुभव सहित आप श्रीमानोंकी सेवामें विवेचन करनेकी आज्ञा मांगता ।

बुद्धिवर्धक वनौषधें और प्रयोगों सम्बन्धी व्याख्या ।

पहिले पहल कौनसी वनौषधिमें ऐसे गुणोंका निश्चय हुआ था यह कुछ पता नहीं चलता है । परन्तु शङ्खावली, ब्राह्मी, वच, आँवला,- विदारीकन्द, अपामार्ग, बाकुची, भृंगराज, हस्तिकर्ण, भिलावा, जौ, और घृत आदिमें बहुत समय पहिलेही से मेधावर्धक गुण जानलिये गये हैं और अन्य वनौषधियोंके साथ मिलकर इनके कई एक प्रयोग वर्त्तमानमें आयुर्वेदके प्राचीन ग्रन्थ चरक सुश्रुत आदिमें मिलते हैं। प्राचीन ग्रन्थोंमें यद्यपि भिन्न २ रोग नाशक कई 'औषधगणों'की योजना मिलती है, परन्तु बुद्धिवर्धक औषधोंका कोई 'गण' निश्चय किया हुआ नहीं हैं। किन्तु बुद्धिके नाश करनेवाले पदार्थोंकी 'मद्य' [1]संज्ञा मानी गई है । हां, प्राचीनसे प्राचीन नि-

१ बुद्धिलुम्पति यद्द्रव्य मदकारि तदुच्यते ॥　　　　शार्ङ्ग.

घण्टुमें भी औषधोंके अलग २ वर्णनमें तो कई औषधोंके बुद्धि सम्बन्धी गुण वतलाये हैं। यद्यपि वे बहुत संक्षेपही से लिखे मिलते हैं फिर भी अनुभव किये हुये कहे जासकते हैं और उनसे इनकी खोजमें लगनेवाले वैद्योंको बहुत कुछ सहायता भी मिलसक्ता है। इस सम्बन्धमें विशेष व्याख्यान मिलनेपर भी सङ्क्षेपसे उन औषधियोंका बुद्धिके भिन्न २ भेदोंपर क्या प्रभाव पड़ता है वह जानलिया जासक्ता है। निघण्टुओंके आधारसे लगभग ६० से ७० तक ऐसी औषधें हम जानसक्ते हैं जो स्वयं बुद्धि बढ़ानेवाली मानी गई हैं। परिमाण ढूंढनेमें राजनिघण्टुका भी अच्छा सहारा मिलता है।

* * पित्तं पक्त्यूष्मदर्शनैः।
क्षुत्तृड्रुचि प्रभा मेधा शौर्य तनुमार्दवैः॥

वागभटसंहिताके सूत्रस्थानके ११वें अध्यायमें लिखा है कि पित्तसे पाक उष्णता, दृष्टि, क्षुधा, तृष्णा, रुचि, कान्ति, बुद्धि आदि उत्पन्न होते हैं अतः यह मानना पडेगा कि पित्तसे सम्बन्ध रखनेवाले सभी द्रव्योंका कुछ न कुछ प्रभाव बुद्धिपर अवश्य ही पडता है, पर पित्तसे सम्बन्ध रखनेवाले पदार्थोंके भी दो भेद हैं। एक पदार्थ—मादकगुण विशेष लेकर बुद्धिका ह्रास करनेवाला होजाता है और दूसरा हृदयका हितकारी होकर बुद्धिको बढ़ानेवाला होता है अतः पित्त बढ़ानेवाले द्रव्योंमें कौन २ तो वृद्धिकर्त्ता हैं और कौन २ ह्रास करनेवाले हैं यह जानलेना बडेही महत्व का है। हमारे आचार्योंने अनुभवकर निम्न लिखित पदार्थोंमें बुद्धि बढानेवाले गुण विशेष बताये हैं—

वच—मेध्या, स्मृति वर्द्धिनी, स्वरको अच्छा करनेवाली।
ज्योतिष्मती—मेध्या, बुद्धिस्मृति प्रदा।
ब्राह्मी—मेध्या, स्मरण शक्तिवर्धक, बुद्धिप्रदा, स्वरको उत्तम करनेवाली।
शंखावली—मेध्या, बुद्धिसुधारक, स्मरणशक्तिदायक, स्मृतिवर्धक।
शतावर—मेध्या, रसायन।
गोरखमुण्डी—मेध्या—मेधाकारक।
बाकुची—मेध्या, रसायन।
अपामार्ग—स्मरण शक्तिवर्धक।
खम्भारी—मेधाजनक, बुद्धिप्रद।
विदारीकन्द—स्वर शुद्धकर्त्ता, रसायन।
निर्गुण्डी—मेधाजनक, स्मरणशक्तिदायक।
भांगरा—मेधाकारक, रसायन।

अष्टाङ्ग हृदयमें २० हैं। संहिताओंमें मुख्यकर ओज धातुकी वृद्धिकी और ही विशेष ध्यान दिया है और प्रायः सभी प्रयोगोंका रसायन प्रयोग कहा है। इनके बादके जमानेमें साधक पित्तकी शक्ति बढ़ानेवाले प्रयोग विशेष मिलते हैं और कई नवीन वनौषधियोंका भी उपयोग किया गया है, किसी किसीने पाचकपित्तकी शक्ति सुधारनेवाले प्रयोगोंका ही जिक्र किया है। इससे यह अनुमान होता है कि यद्यपि पिछले ग्रन्थोंमें प्रायः प्रयोग एक दूसरेसे नकल किये हुये ही हैं पर तौ भी यह हम नहीं कह सकते कि वे सब प्रयोग वा औषधें विना अनुभव किये ही कही गई। यदि यह सच होता तो सभी ग्रन्थोंमें चिकित्सा क्रम प्रायः एक ही प्रकारसे मिलता। पर ऐसा नहीं हुआ है, किन्तु इससे विपरीत किसीमें तो ओज किसीमें मस्तिष्कके ज्ञानतन्तु और किसीमें साधक पित्त सुधारने-वाली औषधें बुद्धि बढ़ानेके लिये कही गई हैं जो अवश्य ही अनुभव किये हुवे होनेकी साक्षी देती हैं। ये प्रयोग सबही एक शैलीके नहीं है; इन में घृतोंकी संख्या सबसे अधिक है; कोई ४०से भी ऊपर तक यह संख्या पहुच गई है; चूर्ण भी खूब हैं; अवलेह, गुटी, अरिष्ट, आदि भी हैं, पर तैलके प्रयोग बिलकुल ही नही है। हां एक 'ज्योतिषमती' जो तैलके रूपही में विशेषकर प्रयुक्त होती है, वङ्गसेनके जमा-नेसे अधिक प्रचारमें आई है। अनुमान होता है कि घृतस्वयं मेधावर्धक तथा योग-वाही होनेसे ही अधिक उपयोगमें आया है। चूर्णों तकमें भी प्रायः घृतका संयोग है। वैद्यकके एलोपेथी (Alopathy) जमानेमें घृत, चूर्ण आदि ही का विशेष उपयोग होता था; इसीसे इनके प्रयोग अधिक मिलते हैं; और इससे यह भी स्वीकार किया जासकता है कि इसकी मुख्य खोज वैद्यकके पूर्वार्द्ध ही जमानेमे हुई है क्योंकि होम्योपेथी (Homœopathy) जमानेकी शोधका कोई विशेष उल्लेख योग्य पता नहीं मिलता है। रसादि ग्रन्थोंमें लगभग २५ प्रयोग ऐसे हैं जिनमें पारा वा धातु आदिका सम्पर्क हुआ है। चरक सुश्रुत संहिताओंमें भी ऐसे एक दो प्रयोग मिलते हैं, भावप्रकाशमें भी हैं। पर यह अभी कहा नहीं जासकता है कि धातुवादीके और भी प्रयोग मिलेंगे वा नहीं। प्रयोगो सम्बन्धी सिद्धान्तिक बातें १२वीं शताब्दी के पश्चात्के लिखे ग्रन्थोंमें कुछ नहीं मिलती है। जान पड़ता है पिछले जमानेमें इस चमत्कारी विद्याको कोई जान न लें, इसीसे मुख्य बात छिपाई गई हैं। और कदाचित् अनुभव किये हुये कई प्रयोग भी ग्रन्थोंमें नहीं लिखे गये हों। क्योंकि प्राचीन हस्त लिखित पुस्तकोंमें अनेक बुद्धिवर्धक प्रयोग मिले हैं, परन्तु कई एकोंके अन्तमें 'किसीको यह औषध न बताना,' 'इसे गोप्य रखना' आदि वाक्य हैं इससे ऐसा अनुमान करना अनुचित नहीं होगा दुःखसे कहना पड़ता है कि बीसवीं

शताब्दियोंके लिखे ग्रन्थोंमें ऐसे प्रयोगोका जिगर बहुत कम किया है। पर इससे कुछ ही पहिले जैनियोंके उन्नत अवस्थामें यतियोंद्वारा इसकी विशेष खोज हुई है। पर जिनग्रन्थोंसे यह पता लगता है वे सब अब तक अप्रकाशित हैं। मेरा अनुमान है कि यदि 'यतियों'के हस्त लिखित 'गुटके' शोधे जाय तो अनेक अनुभव किये हुये प्रयोग प्राप्त होसकते हैं। प्रयोगोंकी प्रशंसा खूब गढ़ गढ़कर लिखी गई हैं। अलौकिक चमत्कार और रुचि बढ़ानेवाली कविताओंकी तरह आयुवर्धक औषधोंके गुणोकी प्रशंसाके पश्चात् इनका दूसरा नम्बर बुद्धिवर्धकका है। कहीं २ तो यहां तक प्रशंसा गाई गई है कि अमुक प्रयोगसे तीन दिनमें एक सहस्र श्लोक कण्ठाग्र करनेकी शक्ति उत्पन्न होसकती है। इधर पूर्वकालमें अधिक प्रशंसा करना स्यात् बुरा नहीं समझा जाता होगा, इसीसे ऐसे अत्युक्ति भरे उदाहरणोंकी कमी नहीं है। प्रयोगोंका एकत्र संग्रह मिलना बड़ाही कठिन है, क्योंकि किसी ग्रन्थमें एक प्रयोग और किसीमें दो प्रयोग ही प्राप्त होसकते हैं। परन्तु गतवर्षमें १६० प्रयोगोंको एकत्र कर प्रकाशित करनेमें सफल होसका हूं और आशा है कि इस वर्ष और भी प्रकाशित करसकूंगा।

अति पीतेन मद्येन विहित नोजसाच्यते।
हृदयं याति वै कृत्यं तत्र स्थायेच धातवः॥

चरक संहिताके चिकित्सा स्थानके ११वें अध्यायमें बुद्धि नाश करनेवाले मादक द्रव्योंके सेवनसे ओज धातु नष्ट होजाती है उस ओज धातुके नष्ट होनेसे हृदय विकृत होजाता है और हृदयस्थ धातुएं भी नष्ट होजाती है इससे यह अनुमान किया जासक्ता है कि मेधावर्धक औषधोंका प्रभाव शरीरमें मुख्य कर हृदय और उससे सम्बन्ध रखनेवाली धातुओंपर विशेष होता है।

पूर्वकालमें प्रयोगोका प्रचार और उनसे लाभ।

आजसे कुछ ही वर्ष पहिले बुद्ध्यात्मक शक्तिके बढ़ानेके लिये औषधोंका प्रयोग हमारे देशमें अवश्य होता था, केवल आयुर्वेदहीके ग्रन्थोंमें नहीं वरन् ये प्रयोग सभी शास्त्रोंमें मिलते हैं। पुराण, स्मृति, धर्मशास्त्र आदि ग्रन्थोंमें इनकी स्थान २ पर चर्चा है। कल्कि पुराणके ८९ वें अध्यायमें राजाओंको उपदेश देते हुये कहा गया है कि 'भोजयेदन्वहं बुद्धिवृद्धि हेतन्नृपोत्तमः'। बुद्धि क्षय करा न्नित्यं त्यजेद्रा जाच भोजने। " राजागण भोजनमें बुद्धि बढ़ानेवाले पदार्थ प्रतिदिन सेवन किया करें और जड बनानेवाले पदार्थोंको त्याज्य रखे। इसी पुराणमें वहीं पर कई ऐसी औषधें भी कही हैं और मेधाकारक भोज्य पदार्थ भी बताये हैं। अग्निपुराणके

कि वैद्योंकी अकर्मण्यताके कारण आज सर्व साधारणसे इनका प्रचार उठगया है, अब स्वयं वैद्यगण भी अनेक कारणोंसे इस ओर ध्यान नहीं धरते हैं और न अब उन वनौषधियोंके पहिचाननेका प्रयत्न ही होता है कि जिनसे मस्तिष्कके संज्ञा वाहन स्रोत पुष्ट किये जासकते हैं। जिन महानुभावोंके निरन्तर परिश्रमसे ये आविष्कार निकले हैं आज हम उन्हींकी सन्तान आलस्यवश लाभ उठानेसे वञ्चित रहते है यह कितने शोककी बात है? वर्त्तमान स्थितिके अधिकांश वैद्योंका ध्यान तो 'ताकतकी दवाओं'के पीछे पड़ा हुआ है; परन्तु सच पूछो तो जैसी आवश्यकता आज इन मेधावर्धक दवाओंकी है वैसी और किसीकी भी हो यह मानी नहीं जासकती है।

क्या वनौषधोंमें ये गुण होना सम्भव माना जासकता है?

वनौषधोंमें बुद्ध्यात्मकके तीव्र करनेका गुण रहना अनेक कारणोंसे अनेक लोग सहसा स्वीकार नहीं करते हैं। परन्तु जब हम मानते हैं कि बुद्धिका सम्बन्ध शारीरिक शक्तियोंसे है और उनके क्षीण वृद्धि होनेसे यह भी घटा बढ़ा करती है; तब जिन पदार्थोंसे शरीरमें लाभ हानि पहुंचती है उनसे बुद्ध्यात्मक शक्तिमें भी असर पहुचना निश्चय ही है। वनौषधों 'तत्वों'का होना निश्चय है और यह शरीर भी तत्वोंहीका बना हुआ है, इससे भी वनौषधें शरीरके सम्बन्धमें लाभ हानि पहुंचा सकती है। इसके अतिरिक्त जब हम प्रत्यक्षमें भी शास्त्रोंमें कहे अनुसार मादक औषधोंमें बुद्धि नाशक गुण अनुभव करते हैं तब उसी प्रकार मादकसे ठीक विपरीत 'मेधा' गुण रखनेवाली औषधोंमें वैसे गुण होनेके प्रति क्यों संशय उत्पन्न होसकता है? मद्य, भङ्ग आदि कई द्रव्योंसे बुद्धिमें जब शीघ्रतासे कमी आसकती है, तब इनसे विरुद्ध गुणवाली ब्राह्मी, वच, शंखावली, आदि औषधें क्या बुद्ध्यात्मक शक्तिको बढ़ा नहीं सकेगी? उन्माद जो एक प्रकार बुद्धिके विकारका ही रोग है वह जब औषधोंद्वारा दूर किया जासकता है तब "बुद्धि भी बढ़ाई जासकती है।" यह कहना क्या कोई अत्युक्ति होगी? मस्तिष्कपर ऋतु और विचारशक्तिका बड़ा प्रभाव होना जब स्वीकारा जाता है और आहार आदिसे भी बुद्धिमें अन्तर होना जब सम्भव माना जाता है तब जो वस्तु मस्तिष्ककी स्नायुओंको पुष्टकर उन्हे नियमित रूपसे खूराक पहुचाती है वह बुद्धि बढ़ानेके लिये क्यों नहीं लाभकारी ठहरेगी? आयुर्वेदमें अल्प प्रज्ञाका होना एक रोग माना जासकता है; तो जो औषधें वीर्यवर्धक हों और रक्तको शुद्धकर अधिक सञ्चालित करनेका गुण रखती हो उनके प्रति संशय रखना केवल भ्रम ही होसकता है। औषधोंसे बुद्धि बढ़ना असम्भव नहीं, सम्भव है। यदि इसके लिये आप शास्त्रीय वचनोंपर विश्वास रख सकते हैं तब तो वैद्यकशास्त्रके ग्रन्थोंका अवलोकन करियेगा और यदि आप प्रत्यक्ष ही प्रमाण

चाहते हैं तब एकबार स्वयं ऐसी औषधें सेवनकर सन्तोष कीजियेगा। वैद्यकशास्त्र प्रत्यक्ष शास्त्र है, इसमें संशय करनेकी आवश्यक्ता ही नहीं है। 'रस' अनुभव करने ही की वस्तु है वर्णन करनेकी वस्तु नहीं। जिसको इसमें संशय हो उसका संशय औषधको खाके देखनेके अतिरिक्त अनुमानसे दूर नहीं होसकता है। मुझे विश्वास है कि मुझसे विपरीत विचार रखनेवालोंकी संख्या यहां भी कम नहीं होगी। वैद्यककी वर्त्तमानमें वह उच्च दशा न होनेसे औषधोंमें ऐसे गुणोंका होना आज सम्भव नहीं माना जायगा। जो लोग हमारे वैद्यकशास्त्रके पूरे अभिज्ञ नहीं है, जिन्हें पश्चिमी डाक्टरोंसे बढकर वैद्योंके चमत्कार देखनेका सोभाग्य और अवसर नहीं प्राप्त हुआ है, जो केवल सौंठ, मिरच, धनिया ही को वैद्यककी सर्वोपरि औषध समझे वैठे हैं, उन्हें अवश्य ऐसी शंका होगी और होनीही चाहिये। वे इसे अनोखी और आश्चर्यजनक वात समझकर यकायक माननेके लिये तैयार नहीं होंगे। यद्यपि अन्य देशोंमें अनेक अभूतपूर्व आविष्कार आज निकलते हैं और कल मान लिये जाते हैं। परन्तु देशके दुर्भाग्यसे कुछ लोग हमारे देशके पुरानेसे पुराने निश्चय को भी सच मान लेनेके लिये तैयार नहीं हैं। पश्चिमी रोशनीके बवुआ लोगोंका हमारे पूर्वकालके अनेक आविष्कारोंपर सहसा विश्वास हीं नहीं होता है। नवीन सभ्यताके अभिमानी जेण्टलमेन केवल पश्चिमी ही आविष्कारोंको आदरसे देखते हैं, पूर्वीय चमत्कार तो उन्हें तिलस्मात मात्र ही से दिखाई पड़ते हैं। इस सम्बन्धमें ऐसे कई उदाहरण दिये जासकते हैं कि जो आविष्कार व शोध पहिले न मानने योग्य कहकर अस्वीकार होते थे वे ही आज प्रत्यक्ष प्रमाणद्वारा सत्य हो रहे हैं। आज तक जितनी वातें हम अपने शास्त्रोंकी असम्भव, अनहोनी, कपोलकल्पित, सालते थे वेही धीरे २ एक एक करके सच्ची और लाभकारी ठहरहती जाती हैं। इसीसे कहते हैं—और सच कहते हैं—कि किसी विषयपर विना पूर्ण विचार किये केवल देखने मात्रमें असम्भव जानकर ही उसे असम्भव कहदेना उचित नहीं होता है। आप सच मानिये वनौषधोंसे बुद्धयात्मक शक्तिके बढ़ानेका आविष्कार और शोध यदि पश्चिमी देशोंसे निकला होता तो इसपर अविश्वास कोई नहीं करता; किसीको यह शंका ही उत्पन्न नहीं होती कि औषधोंसे स्मरणशक्ति बढ़कर ज्ञान सहजमें प्राप्त क्योंकर होसकता है, वरन अब तक यह आविष्कार संसारभरमें सर्व प्रसिद्ध होगया होता और आज सारे भूमण्डल भरके वालकगण इसका सेवन करते दिखलाई पडते, अनेक विद्वान् इसकी खोजमें प्रवृत्त होकर और भी नवीन चमत्कारी शोध प्रकाशित कर जगत्का कल्याण करते, आविष्कारको राजकीय उत्तेजना मिलती, और मनुष्य-जाति सदा उसकी कृतज्ञ वनी रहती। परन्तु करें क्या? यह आविष्कार तो हमारे

हुई तो सारा समाज भी इनके साथही " आप डूबन्ते पाँडिया ले डूबे जजमान " की कहावत चरितार्थ होंगी। ऋषियोंने तो इनके सोने, बैठने, रोने, हसने, बोलने, और अंगोंके स्पर्श इत्यादि तक पर भी विशेष ध्यान दिया हैं। यहांतक लिख दिया कि जो स्त्री रजोधर्मके समय कुछ दोड़ भी ले तो उसकी सन्तान विना विचारकी हो जाती है। अब आप विचार कर सकते हैं कि आजकल स्त्रियां कहांतक इन वातोंका विचार रखती हैं। इसी लिये इनकी सन्तान भी वैसीही बुद्धि विवेकहीन होती है, और उनकी धारणाशक्तिमें इतनी कमी रहती है कि विना उन विकारोंके दूर किये वे कुछ घण्टे भी लगातर शिक्षा गृहण करनेके योग्य अपने मस्तिष्कको नहीं पाते हैं।

(२) वीर्य सम्पूर्ण शरीरका सर्वाधार है। हमारे वल, वुद्धि, आरोग्य, उत्साह, कान्ति, आयुष्य आदि सब इसीपर निर्भर है। इनका घटना और बढना वीर्यकी वृद्धि और ह्रास हीं पर होता है। सचमुच वीर्य सम्पूर्ण शरीरका राजा है। वीर्यकी रक्षा होनेपर ही विद्या पढी जा सकती है। विद्या पढ़नेका समय प्रथमावस्थाही है, जब कि धर्मके अनुसार वीर्यकी रक्षा करना आवश्यक माना गया है, पर हम लोग वीर्यरक्षाका महत्त्व आज भूल बैठे हैं। हमारे बालक कुसंगतिमें पड़कर जैसी कुछ वीर्यकी रक्षा करते हैं वह छिपाई नहीं जा सकती। अनेक कुटेवोंमें पड़कर जो अपरिपक्व अवस्थाके पहिलेही वीर्यपात किया जाता है वह वुद्धिकी तीव्रताका नाश कर मस्तिष्कको जड़ बना देता है। अञ्जननिदानके २२० वें श्लोकमें लिखा है कि—

अल्पशीतोष्णतेजः क्षुत्पिपासा श्रमरुद्सहः।
पण्डिका सन्धिशिथिलो हीनबुद्धिर्बलेन्द्रियः॥

शुक्रकी कमीसे वल और वुद्धि घटजाते हैं। दुःखसे कहना पड़ता है कि आज वीर्य जैसी अमूल्य वस्तु की रक्षा हमारे यहां बिलकुल नहीं होती है। वरन सम्पूर्ण प्रकारके मिथ्याविहारोंमें, अनैसर्गिक उपायोंसे शुक्रका अपरिमित व्यय किया जाता है। जिस वीर्यसे सम्पूर्ण पुरुषार्थकी प्राप्ति होती है उसे हम क्षणिक सुखके लिये स्वभाव विरुद्ध कर्मोंमें गंवा देते हैं, यह कितना अनर्थ होरहा है। क्या यह मालूम नही कि आहार क्रिया विशेषसे परिपक्व होकर उससे रस, रससे रक्त, रक्तसे मांस, मांससे मेद, मेदसे अस्थि, अस्थिसे मज्जा और मज्जासे शुक्र कमसे कम २९ दिनमें बनता है और जो छओं धातुओंका अन्तिम परिणाम है। इसीके अधिक व्ययसे शरीरमें नाना प्रकारकी व्याधियें उत्पन्न होजाती है, इसीके ह्राससे स्मरणशक्ति घट-जाती है, सर्व प्रकारके धर्म कार्य करनेसे वह व्यक्ति पराङ्मुख रहता है, और

सन्तानोत्पादक शक्तिका नाश होजाता है। पर इतनी हानि होनेपर भी हम लोग बिलकुल नहीं चेत रहे हैं। हमारे यहां—एक नहीं—अनेक प्रकारसे और वह भी अमानुषी कर्मद्वारा वीर्यका ह्रास दिनपर दिन अधिक बढ़रहा है। कुटेव, बालविवाह और बहु मैथुनसे न जाने भारतमें कितनी हानि पहुंच रही है। हमारी लेखनीमें शक्ति नहीं है कि उसे आपको बता सके।

आप सच मानिये वर्त्तमान शिक्षार्थी समुदायमें प्रति सैकडा ७५से अधिक संख्या के विद्यार्थी कुटेवोंमें फस कर विद्याके उच्च शिखर तक पहुंचनेमें असमर्थ बन रहे हैं। सन्तानका पिताके स्वभावसे बहुत घनिष्ट सम्बन्ध है। उसमें भी बल वीर्यमें तो पिताके ही अंशकी अधिकता होती है, जिस पिताने पचीसों वर्ष तक अपना वीर्य नष्ट किया, अधिक मैथुन किया, दिनरात वासनाहीमें अपने चित्तको लगाये रखा, उसकी सन्तान स्वभावतः क्यों न विषयी हो जाय। यह बीमारी शिशुकालहीमें लग जाती है। प्रायः ८—९ वर्षकी अवस्थाहीमें संसर्ग दोषसे बालक लोग इस बुरे कर्ममें प्रवृत्त हो जाते हैं। प्रारम्भ ही प्रारम्भमें ही मातापिताओंको खबर ही नहीं पडती है कि उनका बालक हस्त मैथुन—Self Polvetion—द्वारा अपने जीवनकी अमूल्य वस्तु वृथा गंवाकर बुद्धिका नाश कर रहा है। कुछ ही दिनोंमें इस निन्दित कर्मसे उस बालकका शरीर ऐसा बलहीन हो जाता है कि चलनेमें असमर्थता होने लगती है, स्मरणशक्ति घटते घटते पुरुषत्वका नाश हो जाता है, शारीरिक और मानसिक शक्ति विनिष्ट हो जाती है, स्वप्न दोष होने लगता है, दिनरात निद्रालु रहना पडता है, शरीर आलस्ययुक्त बना रहता है और अध्ययन आदि मानसिक परिश्रमसे तो शीघ्रही उनके शिरःपीडा होने लगती है। इतना ही नहीं, इनसे भी अधिक कष्ट मुष्टि मैथुनसे उठाने पड़ते हैं। फिर भी दैवदुर्भाग्यसे इसका पिण्ड नहीं छूट रहा है। एक समय १३ वर्षके बालकने भी आकर पुष्टि कर्त्ता औषधि मांगी है और शिकायत की है कि अब हममें वीर्यबल नहीं रहा। हा! भारत न जाने तेरी कहांतक अधोगति होगी! जिस बालकका अर्भा बढनेका समय ही नहीं आया (क्योंकि सूत्रकार लिखते हैं कि "आपोडूपाद् वृद्धिः"।) उस दुध मुंहे बालकके मुखसे आज सुननेमें आता हैं कि मुझमें पुरुषत्व अब नहीं रहा।

कुटेवोंके अतिरिक्त बालविवाह प्रथासे भी बुद्धिको अत्यन्त हानि पहुंच रही है। जो समय ब्रह्मचर्य्यको पालन कर विद्या पढनेका है उस समयमें एक मृगशावकका जैसे सिंहनीकी गोदमें देकर सदाके लिये उससे हाथ धो बैठना पडता है, उसी भांति आज एक दुध मुंहेको एक समर्थ स्त्रीको सोंपकर पितामाता सदाके

लिये सन्तानहीन, वीर्य, वल वुद्धि पौरुष हीनकर अपनी टांगमें आपही कुल्हाडी चलाते हैं। आपही कहिये छोटी उमरके वालकोंको गृहस्थाश्रममें प्रवृत कर देना कहांतक वुद्ध्यात्मकशक्तिके लिये लाभकारी ठहर सकता है ? वैद्यकशास्त्रमें युवावस्था होनेपर विवाह करनेकी आज्ञा दी है।

ऊनषोडशवर्षायामप्राप्त पञ्चविंशतिम् ।
यद्याधत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विपद्यते ॥
जातो वा न चीरं जीवेज्जीवेद्वा दुर्वलेन्द्रियः ।
तस्मादत्यन्त वालायां गर्भाधानं न कारयेत् ॥

सु० शा० अ० १० श्लोक ४७-४८.

परन्तु हम लोग उसके विरुद्ध ऐसा कार्यकर अपनी सन्तान (उस वालक) को ही नहीं वरन् उससे भी उत्पन्न होनेवाली भावी सन्तानको भी निर्वल, निस्तेज, अल्प वुद्धिवाली और व्याधि पीड़ित कररहे हैं।

वहु मैथुन भी भारतमें इस कदर वढ़ा हुआ है कि जिसका वर्णन करना भी असम्भव है। छोटे २ नवयुवा भी इस रोगके पंजेसे नहीं छूटे हैं। इससे प्रतिदिन भारत नीचा गिरता जारहा है। शास्त्रमें इसके विषयमें भिन्न २ ऋतुओंके अनुसार कितनी ही व्यवस्थायें दी हुई हैं। पर लोग या तो उन्हें देखते ही नहीं, अथवा जानते हुये भी उसपर आरुढ नहीं होते हैं। कुप्रथा यहां तक चल पड़ी है कि आज उनका दर्शन पशुओंमें भी नहीं होता। कुत्ते इत्यादि तक तो ऋतुकाल ही में मैथुन करनेकी मर्य्यादाके भीतर रहें; परन्तु हमारे भारतके सपूत सदा इसीमें लीन होकर नीच पशुओंके भी कान काटते हैं। हां! उन्हें इन पशुओंसे भी शिक्षा लेनी चाहिये। वाग्भट संहिताके सूत्रस्थानके ७ वें अध्यायमें लिखा है कि—

स्मृति मेधायुरारोग्य पुष्टीन्द्रिय यशोवलैः ।
अधिका मन्दजरसो भवन्ति स्त्रीषु संयताः ॥

अधिक परिमाण और विरुद्ध प्रकार मैथुन करनेसे स्मरण शक्ति, मेधा, स्वास्थ्य, वल, यश आदिका नाश हो जाता है।

विना पके हुवे कुछ वीर्यके निकलनेसेही मनुष्यके वल, वुद्धि, पराक्रम, उत्साह तेज स्मरण शक्ति इत्यादि नष्ट हो जाते हैं इसीसे ब्रह्मचर्य्य पालन करने की विशेष आवश्यक्ता है। पूर्व कालमें प्रत्येक मनुष्य ब्रह्मचर्य्यका पालन पूरा २ करताथा। ऐसे अनेकानेक उदाहरण मिलते हैं जिन्होंने अपनी सारी आयुभरतक इसका पालन किया है। ऐसों में भीष्मपितामह और हनुमानजी का नाम पहिले लिया जाता

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ—

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩–૮–૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખોઃ—

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ—નડિયાદ.

મે. પબ્લિક ઇન્સ્ટ્રકશનના ડિરેકટર સાહેબે મુંબઇ ઇલાકામાં પ્રાથમિક કન્યાશાળાઓ માટે ઇનામ તેમજ લાઇબ્રેરી માટે મંજુર કરેલું; તથા શ્રીમન્ત વડોદરા સરકારે શાળાલાયબ્રેરી તથા શાળાઓમાં ઇનામ ખાતે મંજુર કરેલું:—

સૌભાગ્ય શિક્ષાબ્ધિ.

(આવૃત્તિ ચોથી.)

☞ આ પુસ્તક ખરીદનારે "ચોથી આવૃત્તિ" હોય તેજ તપાસી ખરીદવા વિનતિ છે. સારા કાગળ, સારી છપાઇ તથા સુન્દર સુશોભિત પુંઠું. કિંમત રૂપિઓ સવા. વી. પી. ખર્ચ જુદું.

સૌભાગ્ય શિક્ષાબ્ધિ પુસ્તકમાં આવતાં પ્રકરણો—પ્રકરણ ૧ લું-બાળકના શરીર તરફ માતાએ પ્રથમથીજ ધ્યાન દેવાની જરૂર. પ્ર. ૨ જું-માતાએ ઘરગથ્થુ દેશી વૈદક ઉપાયો બાળકના હિત માટે જાણવાની જરૂર. પ્ર. ૩ જું-પુત્રીઓને કેવા પ્રકારનું શિક્ષણ ઉપયોગી થાય ! પ્ર. ૪ થું-કન્યા વિક્રય એ પણ અસમાન લગ્નનો પોષક છે. પ્ર. ૫ મું-બાળલગ્નથી થતી હાણ. પ્ર. ૬ ઠું-લગ્ન સંબંધે વિચારવા જેવી બાબતો. પ્ર. ૭ મું-કન્યા તરફથી લગ્ન વખતે લેવાતી પ્રતિજ્ઞાઓ (સપ્તપદી) પ્ર. ૮ મું-પત્ની ધર્મ-પત્નીની પતિ પ્રત્યે ફરજ. પ્ર. ૯ મું-પત્ની, પતિને કેવી રીતે પૂર્ણ વશ કરી શકે ! પ્ર. ૧૦ મું-સ્ત્રીને, સાસરૂ શી રીતે સુખરૂપ થાય ! પ્ર. ૧૧ મું-પરણ્યા પછી પિયરીયાં તરફ કેવી રીતે વર્તવું જોઇએ ! પ્ર. ૧૨ મું-સાસરિયાએ વહુ તરફ કેવું વર્તન રાખવું જોઇએ ! પ્ર. ૧૩ મું-સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓના વ્રત નિયમની સફળતા શાથી થાય ! પ્ર. ૧૪ મું-નીતિમય સંગીતથી સ્ત્રીના તનમન ઉપર થતી ઉમદા અસર. પ્ર. ૧૫ મું-સ્વચ્છતા અથવા સુઘડતાનાં શોખીન થવાથી શરીરને થતા લાભ. પ્ર. ૧૬ મું-તરૂણીઓએ સહવારમાં વહેલાં ઉઠવાથી થતો ફાયદો. પ્ર. ૧૭ મું-તરૂણીઓએ રાખવી જોઇતી ઉત્તમ ગૃહવ્યવસ્થા. પ્ર. ૧૮ મું-તરૂણીઓએ પાકશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ થવાની જરૂર, તે પર આપવું જોઇતું ધ્યાન અને ખોરાક માટે રાખવી જોઇતી સંભાળ. પ્ર. ૧૯ મું-આહાર વિહારમાં નિયમિત રહેવાથી મળતા લાભ. પ્ર. ૨૦ મું-રજોદર્શન (અટકાવ), સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડના થતા ત્રિવિધ રોગો તરફ તરત ધ્યાન આપવાની જરૂર. પ્ર. ૨૧ મું-તરૂણીઓએ ઉદ્યમી થવાથી થતા લાભ; અવકાશને વખતે શું કરવું જોઇએ. પ્ર. ૨૨ મું-તરૂણીઓએ કરકસરથી રહેવાથી થતો ફાયદો; સંતોષ એજ ખરૂં સુખ. પ્ર. ૨૩ મું-દેણા (કરજ)થી વળતો દાટ. પ્ર. ૨૪ મું-અનુકમ્પા (દયા)-પરોપકાર કરવો એજ પુણ્ય અને અવરને દુઃખ દેવું એજ પાપ. પ્ર. ૨૫ મું-અપર માતાની પદવી ભોગવતી તરૂણીઓનું વર્તન કેવું જોઇએ ! પ્ર. ૨૬ મું-પાડોશી તરીકે કર્તવ્ય. પ્ર. ૨૭ મું-પરોણા (મેહમાન) સત્કાર. પ્ર. ૨૮ મું-તરૂણીઓની ચાકર સાથેની વર્તણુંક. પ્ર. ૨૯ મું-તરૂણીઓનું પરપુરૂષ પ્રત્યેનું વર્તન. પ્ર. ૩૦ મું-કોઇ પણ ટેવને અતિ આધિન થવાથી યુવતિઓની થતી કફોડી સ્થિતિ. પ્ર. ૩૧ મું-તરૂણીઓને રખડવાની ટેવથી થતાં નુકશાન. પ્ર. ૩૨ મું-સારી નઠારી સોબત, તેની અસર અને પરિણામ. પ્ર. ૩૩ મું-સન્નારીઓની સભામાં ભાગ લેવાથી સ્ત્રીઓને થતા લાભ. પ્ર. ૩૪ મું-સ્ત્રીઓએ શું ! અને કેવી રીતે વાંચવું ! પ્ર. ૩૫ મું-કેટલાક બાળઘટતા રીવાજો. પ્ર. ૩૬ મું-માંદવાડ સમયે સ્ત્રીની ઉપયોગીતા, અને દરદીની માવજત સંબંધે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી બાબતો (આ પ્રકરણમાં સ્ત્રીની સ્વભાવિક યોગ્યતા, દરદીનો ઓરડો, દરદીનું ફરનીચર, દરદીના ઓરડામાં છુટ હવા અને અજવાળું, દરદીને જોવા આવનારાઓની વધુ ભીડથી થતાં નુકશાન, સર્વે પ્રકારના ફાયદા, દીવાની રોશની, દરદીને લગતી ચીજોની સાફસુફ. ડૉકટરની પસંદગી અને ઇલાજ, ડૉકટર, દવા અને દરદીની સ્થિતિ, દરદીની સાથે કેવું વર્તન રાખવું, અને દરદીના ખોરાક પોષાક વગેરેની વ્યવસ્થા વગેરે અતિ અગત્યના વિષયો સહેજસાજ ગુજરાતી ભણેલી સ્ત્રીઓ પણ સહેલાઇથી સમજી શકે એવી રીતે લખવામાં આવ્યા છે) પ્ર. ૩૭ મું-સ્ત્રીની શ્રેષ્ઠતા. પ્ર. ૩૮ મું-સદ્વર્તની સુન્દરીઓ માટે સાક્ષરોના મતો (કુલીન કાન્તાઓની કિંમત આ એકજ પ્રકરણના વાંચનથી થઇ શકે તેમ છે). પ્ર. ૩૯ મું-સુખદાયક શીખામણો (આ પ્રકરણનું ધ્યાનપૂર્વક વાંચન-મનન, શ્રીમન્ત કે ગરીબ દરેક સ્ત્રીને સુખકારીરૂપ થઇ પડે તેમ છે.) આ બધા મુખ્ય વિષયોમાં અનેક બીજી નાની નાની સ્ત્રી ઉપયોગી બાબતોનો સમાવેશ થઇ જાય છે. ગુજરાતી સિવાય હિન્દી ભાષામાં આ પુસ્તક છપાવવા માગણી થઇ છે એજ તેની વિશેષ ઉપયોગીતાનો પુરાવો છે.

પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું:—(કર્તા) નટવરલાલ કનૈયાલાલ વૈષ્ણવ.

રાજકોટ (કાઠીઆવાડ.)

Registered No. B. 775.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રના ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૬ ઠું.] એપ્રીલ ૧૯૧૩. [અંક ૪ થો.

આદ્ય ઉત્પાદક—ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એચ., એમ. સી. એચ. સી. (અમેરીકા)

પ્રકાશક અને તંત્રી:—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે અગાઉથી રૂ. ૨-૮-૦ છુટક નકલના ૦-૪-૦

" नमामि धन्वतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं दातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
શ્રી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ [illegible] છાપ્યું

Registered No. B. 778.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પ્રાશ્ચાત્ય ડાકટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૬ ઠું.] એપ્રીલ ૧૯૧૩. [અંક ૪ થો.

આદ્ય ઉત્પાદકઃ—ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રીઃ—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

"नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
શ્રી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृत पूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकल सिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदलयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાન્‌ને નમન કરૂં છું.

" Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૬ ઠું.] એપ્રીલ, ૧૯૧૩. [અંક ૪.

Drugs a Delusion.

(By Dr. Leon Patrick, M. D.)

Drugs have been weighed in the balance of Practical Experience and have been found wanting. That drug therapeutics are on the wane and daily growing in disfavour admits of not the slightest question. Not even the activities of the medico-political machine enforced by organized manufacturing pharmacists and retail druggists can hold back the rising tide of reason which is destined to revolutionize the practice of medicine and banish drugs to the dust bin of forgetfulness.

The belief that drugs cure disease is what may be called a relic of the dark ages, when disease was thought to be a demonic of obsession, or invasion by an evil spirit. Consistent with their superstitious ignorance the medicine-men sent forth drugs. There are demon, or evil spirit, could be driven from tpain, from opium and ing of poisonous concoctions and obnoxioubenacetin, acetanid, etc.)
'es in the sense of doing

Pure air, sunshine and proper feeding would make the disease-producing devil too comfortable. The theory, therefore, that only poisonous and bitter things were of any value in curing disease took strong hold upon the primitive mind and laid the foundation for one of the most distructive and horrible practices in the annals of history, namely, the drugging or poisoning of the sick. I say poisoning of the sick advisedly for, as Alonzo Clerk, M. D., of the New York College of Physicians and Surgeons has said, *"All of our curative agents are poisons, and as a consequence every doze diminishes the patient's vitality."* Further, Wm. S. Sadler, M. D., Director of Chicago Institute of Physiologic Therapeutics, frankly affirms that, *"Alcohol and many other drugs, instead of being preventive or a cure of disease are in themselves a direct cause of disease. Drugs expend the vital energy but in no way contribute to the production of vital strength, and this is the great difference between drugs and foods."* Obviously any treatment that has a debilitating effect upon the vital power is remedy worse than the disease.

Incidently, the only capital we have to work with in maintaining health and curing the sick is *vitality.* In a general way the human body resists disease by means of certain inherent and automatic tendencies of self-defence, which are resident within the body. The sum total of these "fighting powers" or resisting measures of the body, is spoken of as the individual's *vital resistance.* It is a safe axiom to build on, to say that anything that lowers the vital resistance increases the intensity of the disease process and diminishes the possibilities of recovery. This being true, it logically follows that he is the best physician who knows best how to conserve the vital energy of his patient, and it is upon this vital principle, and naught else, that every physician has had to rely for the cure of his patient.

There is no such thing as cure outside of the natural tendencies of the body to assume the normal when from any cause it is forced out of its normal state. Nature has been thoughtful enough to place in our bodies all the elements and principles which comprise the meaning of the word remedy. Generations ago this self-balancing, [illegible] recognized by the more thoughtful fathers [illegible] christened by a name in their pompous [illegible]ix *natural,* the healing power of nature.

Think of the ridiculousness of any inert drug taken into the system competing with the immortal creative principle of all life! This creative principle does not inhere in any drug or artificial agency. It takes the Creator of the original tissues of our body to restore these tissues when diseased or destroyed. In the final analysis, all cures are self-cures, all healing is self-healing. That is to say, the potency resides within your own anatomy or nowhere.

When we call attention to the fact that the human body contains only fifteen distinct elements, and that these are assimilated by the system only when ingested in their organic state as found in the air, water, fresh vegetables, fruits and other foods, the public will understand that the reason drugs have failed to remedy physical defects and deficiencies is because they are foreign to the body and incompatible with vital force.

Gradually, as doctors and patients both become more intelligent, they learn that drugs are not to be depended upon. No less an authority than Wm. Osler has announced that "*he is the best physician who knows the worthlessness of drugs.*"

It is a physiological fact that drugs possess absolutely no curative power in and of themselves. Drugs at best do nothing more than palliate and mask symptoms——thus becoming allies of the disease. Nature alone cures and she is at it just as long as there is life in the body. All the physician can do is to correct the abnormal conditions and instruct the sick how to cease building disease——remove the obstacles in her path and Nature will soon do the rest. Our proper function, as physicians, is to intelligently assist Nature in her efforts, instead of thwarting her at every turn and suppressing every symptom as quickly as we can find a drug club to beat it down with. Suppressing a manifestation of disease is not curing——not by any means! We must co-operate with Nature in disease as in health and this is the problem that calls for scientific common sense in a doctor.

There is but one cure and that is safe, sane and rational——remove the cause. It is impossible to cure anything with drugs. There are a dozen different remedies that will stop the pain, from opium and chloroform down to the coal-tar products (phenacetin, acetanid, etc.) and the bromides. But not one of them cures in the sense of doing

કૃત્રિમ પ્રાણી છે જેના ઉપર સ્વાભાવિક પ્રેરણાબુદ્ધિને બદલે ફેશનનું સામ્રાજ્ય ચાલે છે; જેના પરિણામે બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં તે તંદુરસ્તીની બાબતમાં ઘણા ઉતરતા પદને પામ્યો છે; અને અનેક દુઃખદ રોગોનો ભોગ થઈ પડયો છે તે વળી વધારામાં.

આદિકાળમાં મનુષ્યજાત ગરમ પ્રદેશોમાં રહેતી હતી. જ્યાં ખોરાક સહજ રીતે વિના પરિશ્રમે મળી આવતો. મનુષ્યની તે મૂળ અવસ્થામાં કપડાં કે ઘરની જરૂર નહોતી. પરંતુ કેટલાક પ્રસંગોને લઇને તેને પોતાનું મૂળ સ્થાન છોડીને ઠંડા મુલકો તરફ જવું પડયું; જેને લીધે તેના ખાનપાન અને રહેણીકરણીમાં ઘણોજ ફેરફાર થઈ ગયો. કુદરતે માણસને ફળાહારી બનવા સરજ્યો છે, જે વાતની સાબિતી, તેના દાંત, થુંક, જીભ, હોજરી અને આંતરડાં આપે છે. વળી તેના ચપટા નખ, પરસેવો નીકળતી ચામડી, પાણી વગેરે પ્રવાહીઓ પીવાની તેની રીત, વગેરે પણ અગાઉ કહેલી વાતોને પુષ્ટિ આપે છે. ખરી વાત છે કે કેટલીક જાતની કઢંગી જરૂરીઆતોએ માણસને કેટલાક દેશોમાં માંસ ખાતો અને દાણા તથા વનસ્પતિને ખોરાકમાં વાપરતો કર્યો છે, અને વળી આવી બાબતો રિવાજ અને રૂઢી વધારે દૃઢ કરતી જાય છે; અને તેથી ઘણાઓ તેવા તેવા ખાનપાનને સ્વાભાવિક માનતા થયા છે. છતાં પણ માણસ ફળાહારી હોવો જોઈએ; અને કુદરતે તેને તેવોજ બનાવ્યો છે તે વાત હમેશને માટે સત્ય તરીકે કાયમ રહી છે અને રહેશે. ખાનપાનની બાબતમાં માણસ કુદરતથી ઉલટો ચાલે છે તેની સાબીતી એજ છે કે આગંતુક અને જીર્ણ વ્યાધિઓનું પ્રમાણ વધતું જાય છે, અને અકાલીક મરણો (એટલે કે સિત્તેર વર્ષની નીચેનાં અસ્વાભાવિક મરણો) ઘેર ઘેર ત્રાસ વર્તાવી રહ્યાં છે.

આંચળવાળાં સર્વે પ્રાણીઓની બાબતમાં આપણે જોઈશું તો જણાશે કે જુવાનીમાં આવતાં તેમને જેટલાં વર્ષ લાગે છે તેના કરતાં પાંચથી છગણું આયુષ્ય તેઓ વિના પરિશ્રમે ભોગવે છે. હવે જો આપણે માણસની જુવાની છેક નાની ઉમરે મુકીએ તો પણ પંદર વર્ષતો લેવાંજ પડશે. હવે આ પંદરને છ ગણાં કરતાં નેવું વર્ષ આવે છે, જે ઉમ્મર સુધી દરેક મનુષ્ય જો કુદરતના કાયદાનો ભંગ ન કરે તો જીવવો જોઇએ. પણ જો આપણે મનુષ્યની જુવાનીની ખરી હદ પચ્ચીસ અથવા ત્રીસ વર્ષ આગળ મૂકીએ, કે જે ઉમ્મરે શરીરનાં સર્વે અસ્થિ એટલે હાડકાં એક બીજા સાથે મજબુત રીતે જોડાઈ રહે છે; અને પછી આ પચ્ચીસ અથવા ત્રીસ વર્ષની ઉમ્મરને છગણી કરીએ તો દોઢસો વર્ષનું આયુષ્ય મનુષ્યને માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલું જણાય છે. જુવાનીનો, ઉમ્મર પ્રમાણે ઓછો વધારે ગમે તે આંકડો લઇએ તોપણ, એટલી વાતતો સ્પષ્ટ રીતે સાબિત થાય છે કે મનુષ્યે સિત્તેર વર્ષ અગાઉ તો મરવું નજ જોઈએ; અને તેથીજ મહાન્ શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ કહ્યું છે કે **"જે કોઈ મનુષ્ય સિત્તેર વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવ્યા પહેલાં મરણ પામે છે, તે નીતિશાસ્ત્રની નજરે જોતાં આત્મઘાતનો ગુન્હો કરે છે."** આ વચન કદાચ વિચિત્ર લાગશે પરંતુ કુદરતના કાયદાઓ જેમ જેમ વધારે સમજાતા જશે તેમ તેમ ઉપરના કથનમાં જણાતું વૈચિત્ર્ય જતું રહેશે. પોતાના ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી મનુષ્યને કંઈજ લાભ થયો નથી પણ નુકશાનો ઘણાંજ થયાં છે. મનુષ્યના શરીરની રચના માંસ ખાવા-પચાવવા અને પછી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા માટે અનુકૂળ નથી; અને તેથી તેવો ખોરાક ખાવાથી તેને અનેક રીતે હાનિ થયેલી છે અને થાય છે. "યુટીલીટેરીએનીઝમ" (Utilitarianism) નામના "ઉપયોગવાદ" ના આ જમાનામાં, જીંદગીમાં જેટલું આરોગ્યબળ અને સુખ આપણે મેળવી શકીએ તેટલું મેળવવા મહાન પ્રયતો થઈ રહ્યા છે; તેવે સમયે વનસ્પતિ આહાર અને ખાસ કરીને ફળાહારથી સર્વોત્તમ આરોગ્યબળ અને સુખ

મળે છે એવા મહાન્ વિદ્વાનોના અભિપ્રાય અને અનુભવનો આપણે લાભ લઇને અનામિષ ભોજી થઈ પ્રાણીજન્ય સર્વ આહારનો સર્વથા ત્યાગ કરવો જોઇએ. આવું અનામિષ ભોજન શરીરના સર્વ અવયવોને સ્વાભાવિક કસરત અને પોષણ આપે છે, મલોત્સર્ગક અવયવો ઉપર નકામો બોજો નાખતું નથી, અને રોગજનક તત્ત્વોથી રહિત હોવાથી વ્યાધિજનક કારણોથી શરીરનું રક્ષણ કરે છે.

એક પ્રાણી તરીકે મનુષ્યનું શરીર પંચ મહાભૂતોથી રચાયું છે, અને તેજ પંચ મહાભૂતોની થોડી વધારે સબલ અસર તેના શરીર ઉપર હમેશાં થયા કરે છે. આ પંચમહાભૂતોના એટલે કે હવા પાણી વિગેરેના ફેરફારો સામે જે શરીર વધારે સહેલાઇથી ટકી શકે તે શરીર લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવાને માટે લાયક છે. એટલે કે તાપ, ટાઢ, વર્ષા વગેરે હવાપાણીના ફેરફારો જે માણસ બહુ સ્વલ્પ પરિશ્રમે અગર અડચણે સહન કરી શકે છે, તે માણસ બીજા એક માણસ, જે આવા ફેરફારોથી તુરત માંદો પડી જાય છે તેના કરતાં ઘણું લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકશે. ઘરોની અંદર રહેવાનો રિવાજ મનુષ્ય માટે સ્વાભાવિક નથી; જો કે હાલમાં તો તાપ અને ટાઢથી ઘરો આપણું રક્ષણ કરતાં દેખાય છે. ઘરની અંદર રહેવાથી આપણને ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા બધો વખત મળ્યા કરતી નથી, પરંતુ ખરી રીતે સ્વચ્છ ખુલ્લી હવા આપણને સતત મળ્યા કરવાની તંદુરસ્તી માટે ખાસ જરૂર છે. મલિન હવા શ્વાસમાં લીધા કરવાથી છાતીનાં અનેક દરદો, ક્ષયરોગ, ત્વચાના અનેક વ્યાધિઓ વગેરે થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ ચેપી અને ઉડતા રોગો પણ અશુદ્ધ હવાને લીધેજ ભયંકરતાને પામી શકે છે. ઘરની અંદર ઘણો વખત રહેવાથીજ હવાના ફેરફારો સહન કરવાની શક્તિ આપણામાં ઓછી થઈ જાય છે. અને તેથી જ્યારે આકસ્મિક રીતે ઠંડી હવાના સંબંધમાં આપણે થોડીવાર આવી જઇએ છીએ તો તરતજ આપણને "કોલ્ડ" અથવા શરદી, સસણી, સંધિવાત વગેરે કંઈ કંઇ પીડાઓ થઇ આવે છે. પરંતુ જો ઘર બ્હારની હવામાં રહેવાની આપણે ટેવ પાડી રાખી હોય છે તો ઉપર કહી તેવી પીડાઓમાંથી આપણે બચી જઇએ છીએ; એટલુંજ નહિ પણ આપણું સામાન્ય આરોગ્ય પણ ઘણું સંતોષકારક રહે છે. તેજ પ્રમાણે હવા ઠંડી હોવાથી આપણા હાથપગ અને શરીર જરા ઠંડા થવા લાગે છે, એટલે કે આપણને ટાઢ વાય છે, ત્યારે થોડી કસરત કરીને શરીરમાં ગરમાવો લાવવાને બદલે આપણે સઘડી પાસે દોડી જવાની ભૂલ કરીએ છીએ. કાચનાં ગરમ ઘરોમાં ઉછેરેલા છોડવા (Hot-house plants) ની પેઠે આપણે તેથી કરીને નાજુક બની જઇએ છીએ અને તેવા છોડવાઓની માફક ઠંડકની સામે થોડો વખત પણ આપણે ટકી શકતા નથી. શિયાળામાં ઘણાઓને પથારી ઠંડી લાગે છે અને તેથી કૃત્રિમ રીતે તેને ગરમ રાખવા તેઓ લલચાય છે; પરંતુ નુકશાન વગર, પથારીને અને પોતાની જાતને ગરમ રાખવાનો એકજ સહેલો ઉપાય છે, અને તે સુતા પહેલાંની કસરત છે.

ખોરાકની બાબતમાં પણ આપણે તેમજ કરીએ છીએ. દઝાવાય તેવો ઉનો ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ, જેને લીધે પ્રથમ તો આપણા દાંત ખરાબ થાય છે, અને તે પછી આપણી જઠરને નુકસાન પહોંચે છે. ગરમાગરમ ખોરાક ત્વચાનાં છિદ્રોને ખુલ્લાં કરે છે, અને શરીરે પરસેવો લાવે છે; અને તેવી વખતે જો આપણે પુરતી કાળજી રાખતા નથી તો ઠંડા પવનનો સપાટો લાગતાં ત્વચાનાં છિદ્રો એકાએક બંધ થઇ જઈ આપણને શરદી થઈ આવે છે. હાલમાં ઘણુંખરૂં આપણે આપણા ખોરાકો એવી રીતે રાંધીને તૈયાર કરીએ છીએ કે તેને ગળે ઉતારવા માટે જેમ બને તેમ થોડું ચાવવાની જરૂર રહે છે; અને તેથી કસરત નહિ મળવાથી આપણા દાંત અવાળુમાં ઢીલા પડી જઈ ખવાઇને વહેલા પડી જાય છે. આને બદલે કઠણ ખોરાક ખાવાથી તેને ચાવવાની

ફરજ પડે છે અને તેમ થવાથી દાંત મજબુત બની જીંદગીભર ટકી રહે છે; એટલુંજ નહિ પણ કઠણ ખોરાક ચાવવાથી તે એક સર્વોત્તમ ટુથ–બ્રશની ગરજ સારે છે, અને તેથી દાંત સ્વાભાવિક રીતે સ્વચ્છ રહે છે. કુતરાં, વાંદરાં, હરણ, વગેરે પ્રાણીઓ કદી ટુથ–બ્રશ કે દંતમંજનો વાપરતાં નથી છતાં તેઓના દાંત ઘણા સુંદર અને સ્વચ્છ હોય છે, તેનું કારણ પણ એજ હોય છે કે તેઓ પોતાનો ખોરાક બહુ સારી રીતે ચાવીને ખાય છે. ચર્વણક્રિયા સારી રીતે થવાથી જઠરની મહેનત ઘણા પ્રમાણમાં ઓછી થઈ જાય છે, અને આ કારણને લીધે પણ પોચા ખોરાકો કરતાં કઠણ ખોરાકો વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. વળી અયોગ્ય જાતના ખોરાકો ખાઇને પણ શરીરના કેટલાક અવયવો ઉપર આપણે હદ કરતાં જાદે કામનો બોજો નાંખીએ છીએ; જેથી આવા અવયવો ઘસાઈ જાય છે, અને પરિણામે આપણું મૃત્યુ નિપજે છે કારણ કે શરીરના બીજા અવયવો સાજા અને મજબુત હોવા છતાં પણ શરીરના થોડાક અવયવો રોગી થઇ ઘસાઈ જવાથી તેમનું કામ બીજા અવયવો લાંબો વખત કરી શકતા નથી, અને પરિણામે આખા શરીરને માઠાં પરિણામ ભોગવવાં પડે છે.

બીજી એક ભૂલ જે મનુષ્યો ઘણીવાર કરે છે તે સર્વભક્ષી (Omnivorous) થવાની છે તે સિંહની પેઠે માંસ ખાય છે; શાર્ક (Shark) અથવા મગરમચ્છની માફક માછલાં ખાય છે; ગલ્લ (gull) પક્ષીની માફક શેલફીશ (Shell-fish) ખાય છે; કાળી ચકલીઓની માફક જીવડાં અને જંતુઓ, તિતર પક્ષીની માફક દાણા, વાનરોની માફક ફળફુલ, ડુક્કરની માફક બટાટા, બકરાં અને ઢોરની માફક ભાજીપાલો, મનુષ્ય ખાય છે. હવામાં ઉડતું એવું કોઇ પક્ષી નથી તેમજ જમીન ઉપર ચાલતું, કે જમીનમાં દર કરી વસતું, કે પાણીની અંદર તરતું એવું એકે જાતનું કોઇ પ્રાણી નથી, કે જેને સર્વભક્ષી મનુષ્યે ખાઈ જવાની ઇચ્છા કરી ન હોય. સમજુ મનુષ્યે જાણવું જોઇએ કે કુટેવને લીધે મનુષ્ય ગમે તે ચીજો ખાઈ અને પચાવી શકે છે છતાં પણ તેને માટે કુદરતી ખોરાક તો એકજ છે, અને તે ફળ અને મેવો છે.

કપડાંની બાબતમાં પણ મનુષ્ય ઘણી ભૂલો કરે છે. કસરતના અભાવને લીધે જ્યારે પોતાને ટાઢ લાગે છે, ત્યારે તે વધારે અને વધારે કપડાં પહેરવાને લલચાય છે અને પરિણામે શરીરની ચામડી ઘણી નાજુક બની જાય છે; જેના ઉપર હવાના ફેરફારોની અસર વહેલી અને સહેલાઇથી થાય છે. અને તેથી તેને શરદી સંધિવા અને અંતરાવયવોના સોજાનાં દરદો ભોગવવાં પડે છે. કેટલાક મનુષ્યો એટલાં બધાં કપડાં પહેરે છે કે તેવાં કપડાંનું વજન ચાલવામાં અને બીજી જાતની શારીરિક મહેનત કરવામાં ઘણી અડચણ કરે છે. વળી આવાં કપડાં શરીરની ગરમી અને પરસેવાને અંદર રોકી રાખી, શરીરની આસપાસ જાણે કે એક "સ્ટીમબાથ" હોય તેવો બફારો રાખ્યા કરી, તે રીતે શરીરમાંથી આખો વખત પરસેવો વહેવરાવી શરીરને નિર્બળ કરે છે. આવા લોકો ઘણીવાર એવું કહેતા જોવામાં આવે છે કે, કસરત કરવાથી પોતાનાં બધાં કપડાં ભીંજાઇ ગયાં હોય તે વખતે તરત જો બીજાં કોરાં કપડાં પહેરવા ન મળે તો પોતાને તરત શરદી થઇ આવે છે. વૈદકશાસ્ત્રની એ એક જાણીતી વાત છે કે જ્યારે પહેલવાનોને પોતાના શરીરનો મેદ ઘટાડવો હોય છે, ત્યારે તેઓ ખુબ કપડાં પહેરીને બહુ પરસેવો થાય તેવી કસરત કરે છે. આમ કરવાથી તેમના શરીરનું વજન ઘણા પ્રમાણમાં ઘટી જાય છે. કપડાં પહેરવામાં માત્ર નીચે લખેલા ઉદ્દેશોજ ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએઃ–મર્યાદા, શોભા, શરીરનાં સર્વાંગોને આછી પણ સારી રીતે ઢાંકવું, અને જીવજંતુઓના ડંખ અને હેરાનગતિથી શરીરનું રક્ષણ કરવું. આ હેતુઓ કપડાં પહેરવામાં વિચારવાના હોય છે. ઉપરના સર્વ વિવેચનનો સાર માત્ર એટલોજ છે કે, મનુષ્યે જેમ બને તેમ

કૃત્રિમતાથી બચીને કુદરતી જીવન ગાળતાં શીખવું જોઈએ; કે જેથી કરીને પોતાની સ્વાભાવિક પ્રેરણાને અનુસરીને કુદરતી જીવન ગાળતાં, બીજાં પ્રાણીઓના જેટલોજ તંદુરસ્ત, અને પૂર્ણ આયુષ્યનો ભોગી પોતે બની શકે. રાત્રિદિવસ ઘરનાં બારી બારણાં (Windows or really " Wind doors ") ખુલ્લાં રાખવાથી હવાના ફેરફારો સામે ટકી રહેવાની શક્તિ વધતી જાય છે, અને શરીરનું સામાન્ય આરોગ્ય પણ સુધરતું જાય છે. જો આ નિયમ દેશનો સામાન્ય પ્રજાવર્ગ પાળવા લાગે, અને રાત્રિ કે દિવસના પવનના સપાટા (Drafts of air) નો મિથ્યા ભય દૂર કરે, તો દમ અને ક્ષયથી નીપજતાં મરણની સંખ્યામાં ઘણો મોટો ઘટાડો થયા વગર રહે નહિ; કારણકે ક્ષયરોગનું એક અગત્યનું કારણ એકની એક હવા થોડા અથવા વધારે પ્રમાણમાં વારે વારે શ્વાસમાં લેવી એ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ક્ષયરોગ એ પ્રાણવાયુનો ભૂખમરો (Oxygen-starvation) છે. વળી અગાઉ કહી ગયા છીએ તેમ ખોરાક બહુ ઉનો અથવા ગરમાગરમ નહિ ખાતાં શરીરના જેટલોજ ગરમાવાવાળો ખાવો જોઈએ. જે ગરમ પદાર્થોને આપણે હાથવડે પકડીને મુખમાં મુકતાં દઝાઈએ, તેટલા ગરમ પદાર્થોને મુખમાં મુકી દાંત અને જઠરને બગાડવા માટે વર્તમાનકાળમાં શોધી કઢાયલાં સાધનોનું નામજ, ચમચા અને છરી કાંટા છે. અગાઉ કહ્યું તેમ આપણને ટાઢ વાય ત્યારે કસરત કરીને શરીરમાં ગરમાવો લાવવો જોઈએ. ઠંડા રહેતા હાથ પગને ગરમ રાખવા માટે પણ આજ ઉપાય અકસીર અને સારો છે. શરીરને કપડાં ભરવવાની ખીંટીઓ તરીકે ગણવાને બદલે શરીરના સુખ માટે કપડાં છે, એ વાત કપડાંની જાત, બનાવટ, અને પસંદગી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આવી આવી રીતે કુદરતને અનુસરીને જીવન ગાળવા માંડતાં આપણી પ્રજા બળવાન્, ખરતલ, તંદુરસ્ત, અને દીર્ઘાયુષી બની રહેશે. પરંતુ પોતાની રહેણીકરણીમાં ઉપર કહ્યા તેવી જાતના જે જે શુભ ફેરફારો કરવામાં આવે તે બધા બહુ આસ્તે આસ્તે કરવાનું ખાસ લક્ષમાં રાખવું, કારણકે ગમે તેવા સારા ગણાતા ફેરફારો પણ એકાએક કરવાથી ઘણીવાર લાભને બદલે હાનિ થવાનો ભય રહે છે. બાળકોના જીવનમાં પણ મોટા ફેરફારો એકાએક નહિ કરવાની ખાસ સાવધગીરી રાખવી જોઈએ, પરંતુ જો છેક બાલ્યાવસ્થાથી બાળકોને કુદરતી નિયમો પ્રમાણેજ ઉછેરવામાં આવે તો તેમનું આરોગ્ય અને બળ બહુજ ઉત્તમ પ્રકારનાં બને એમાં લેશ પણ સંશય જેવું નથી. આધેડ વયનાં સ્ત્રી પુરૂષોએ તો પોતાની રહેણીકરણીમાં ફેરફારો ઘણાજ ધીમે ધીમે અને સંભાળપૂર્વક કરવા જોઈએ, કારણકે તેમનામાં જીવનબળ (Vitality) નું ભંડોળ ઘણું ઓછું થઈ ગયેલું હોય છે.

હાલના જુવાનીઆઓની પ્રકૃતિ ઘણીજ નાજુક અને શિથિલ જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ તેઓ બહુધા " ઘરકુકડીઆ જીંદગી " (Indoor life) ગુજારે છે અને ખુલ્લાં મેદાનો કે નદી કિનારે દોડવા, કુદવા અને રમવાનો લાભ લઈ શરીરને દઢ બનાવતા નથી, તે છે. યુરોપ અમેરિકામાં બાળકોને દઢ બાંધાનાં કરવા તરફ ખાસ લક્ષ આપવામાં આવે છે, અને આવી દઢીકરણની ક્રિયાને તેઓ " Hardening હાર્ડનીંગ " એવું નામ આપે છે.



રોગ એ શું છે ?

લેખકઃ-ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઇ, એન. ડી.

જે સ્થિતિની અંદર આપણને બેચેની રહ્યા કરે છે, અને શરીરના કેટલાક અવયવો પોતાનું કામ બરાબર કરતા નથી, તે સ્થિતિને રોગ અથવા વ્યાધિ કહે છે. આવી સ્થિતિમાં શરીરના જે ભાગમાં દુઃખાવો અથવા દરદ જણાવું જોઈએ નહિ, ત્યાં તે જણાવા લાગે છે. અથવા તો તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં શરીરના જે અંતરાવયવોની હયાતિ વિષે આપણને વિચાર સરખો કરવાની જરૂર પડતી નથી, તે અવયવોમાં દરદ પેદા થવાથી, તેજ અવયવો વિષેના વિચારો વારે ઘડીએ કર્યા કરવાની, આપણને વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થામાં ફરજ પડે છે. પીડા અથવા વેદના એવું સૂચવે છે કે, અમુક અવયવો પોતાનું કામ યથાયોગ્ય રીતે રીવાજ મુજબ બજાવતાં નથી. આ રીતે શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થયેલા ગડબડગોટાળાની ચેતવણી આપનાર (Danger-alarm) ભયના ઘંટને આપણે પીડા અથવા દુઃખ એ નામથી ઓળખીએ છીએ. આવું છતાં પણ દરેક વ્યાધિમાં પીડા અથવા વેદના થવીજ જોઇએ એવો કાંઈ નિયમ નથી. કારણ ઘણીવાર વ્યાધિની અસર ખાસ કરીને મન ઉપર થાય છે, જેને લીધે આપણે જગતની ચીજો ઉપર તદ્દન જુદી દૃષ્ટિએ જોતા થઇએ છીએ. દાખલા તરીકે "હાઇપોકૉન્ડ્રીએસીસ" (Hypochondriasis) અથવા વિષાદોન્માદના જેવા એક વ્યાધિવાળા દરદીના શરીરમાં જોકે પ્રત્યક્ષ શારીરિક વેદનાનાં કોઈ પણ ચિન્હો જોવામાં આવતાં નથી, તોપણ તેવા મનુષ્યના ગમગીન વિચારો આપણે તપાસીશું તો તેની નિરોગી અવસ્થા વિષે આપણી પૂરેપૂરી ખાતરી થયા વગર રહેશે નહિ. બીજાં મનુષ્યોને ખરેખરૂં શારીરિક દરદ અથવા વેદના થવાથી તેમને જે પીડા થાય છે, તેના કરતાં પણ ઉપર કહ્યા તેવા દરદીની કાલ્પનિક પીડા તેને ઓછી હેરાન કરનાર હોતી નથી. તેજ પ્રમાણે વાયુથી ભ્રમિત ચિત્તવાળા મનુષ્યના કલ્પિત ભય, અને ગાંડા મનુષ્યના વ્યામોહયુક્ત ગભરાટ, તે મનુષ્યોને શારીરિક વેદના કરતાં પણ વધારે પીડાકારી થઈ પડે છે. આ બધી બાબતો ઉપરથી એ વાત સાબિત થાય છે, કે શારીરિક વેદનાનો અભાવ હોય ત્યારે પણ વ્યાધિ હોવો સંભવે છે.

તંદુરસ્તીની સામ્યાવસ્થામાં વિકાર થવો તેનું નામજ રોગ છે. અને નુકસાનકારક સંજોગો સાથે નિભાવ કરી લેવાને માટે શરીરની અંદર ચાલતી વિવિધ ક્રિયાઓમાં શરીરને ઓછામાં ઓછું નુકસાન થાય તે માટે કુદરત જે ફેરફારો કરે છે, તે ફેરફારો અથવા વિકારોને આપણે રોગ અથવા વ્યાધિ કહીએ છીએ. આવા ફેરફારો કરવામાં કુદરતનો હેતુ શરીરનું બને તેટલી સારી રીતે રક્ષણ કરવાનો, અને બને તેટલી સારી તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનોજ હોય છે. વ્યાધિની અંદર શરીરની વિવિધ ક્રિયાઓ થોડા વધારે પ્રમાણમાં વિકારને પામે છે; એટલેકે કેટલીક ક્રિયાઓ વધી જાય છે, અને બીજી કેટલીક ક્રિયાઓ મંદ પડી જાય છે; અને આવી વધઘટ જેમ વધારે તેમ વ્યાધિનું જોર વધારે જાણવું. આ રીતે જે વિપરીત ક્રિયાઓ અને લક્ષણોને આપણે વ્યાધિના નામથી ઓળખીએ છીએ, તે ક્રિયાઓ અને લક્ષણો શરીરમાં પેદા કરવામાં કુદરતનો હેતુ શરીરને હાનિ પહોચાડવાનો નહિ પરંતુ લાભ કરવાનોજ હોય છે. અને તેટલાજ માટે "નેચરોપથિ" અથવા નૈસર્ગિક ઉપચારપદ્ધતિશાસ્ત્ર વ્યાધિને શત્રુ નહિ પણ એક મિત્ર તરીકે ગણે છે. અને આવાંજ કારણો ધ્યાનમાં લઈ વિદ્વાન્ ડૉક્ટર, **ટી. આર. એલીન્સન**, એલ. આર. સી. પી. કહે છે કે "Disease is not wrong action, but an effort of the system to work in harmony with its unhealthy surroundings." પોતાનું કાર્ય યથાયોગ્ય રીતે કરી

શકવા માટે શરીરના દરેક ભાગ કે અંતરાવયવને જીવનબળ (Vitality) નું અમુક પ્રમાણ જોઇએ છીએ, અને જ્યારે શરીરના સર્વે અવયવને સરખા કે પુરતા પ્રમાણમાં જીવનબળ વહેંચણીમાં મળે છે, ત્યારે તેનું પરિણામ આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તીમાં આવે છે: પરંતુ જ્યારે આપણે આરોગ્યના નિયમ વિરૂદ્ધ જીવન ગુજારતા હોઇએ છીએ, ત્યારે શરીરના અમુક ભાગ જીવનશક્તિનો હદ કરતાં જ્યાદે જથ્થો ઉડાવી દે છે; જેથી શરીરના બાકીના અવયવોને જીવનબળની ખોટ પડે છે અને તેથી તેઓ નિર્બળ અને રોગી બને છે. દાખલા તરીકે જ્યારે કોઈ અમિતાહારી થઇને અકરાંતીઆ મનુષ્યની માફક પેટને ખોરાકથી ઠાંસીને તડાતુંબ બનાવે છે, ત્યારે તે વધારે ખવાયલા ખોરાકનો ગમે તે રીતે નિકાલ કરવા માટે નિયમ કરતાં ઘણા વધારે જીવન બળનો ભોગ જઠરમાં અપાય છે, અને તેટલાજ પ્રમાણમાં મગજ વગેરે અન્ય ઉપયોગી અવયવોને ભૂખે મરવું પડે છે. પેટપૂર જમ્યા પછી માનસિક પરિશ્રમ કરવાનો કંટાળો ઉપજે છે એ ઉપર કહ્યું તેની સાબિતી અને દરેક મનુષ્યના અનુભવની વાત છે. છતાં પણ કોઈ દુરાગ્રહી માણસ જઠરને અને મગજને એવી વખતે હદ કરતાં વધારે કામ આપવા માગે છે, તો તેવે વખતે કાંતો તે મનુષ્ય ઝોકાં ખાવા લાગી નિદ્રાવશ થાય છે, અગર તો બહુ મનોબળ વાપરીને જો તે પોતાનો માનસિક પરિશ્રમ ચાલુ રાખવામાં સફળ નીવડે છે, તો તેના પેટમાં પડેલા ખોરાકનો મોટો જથ્થો પચ્યા વગર એમને એમ પડી રહે છે અને વખત જતાં તે ત્યાં સડવા લાગે છે; અને પરિણામે ખાટા ઓડકાર, વમન, વિશુચિકા કે આંકડી વગેરે દરદો દેખાવ દે છે. તેમજ ઉપર કહ્યું તેવું કુદરત વિરૂદ્ધનું વર્તન ચાલુ રહે છે તો તે મનુષ્યને જીર્ણ અગ્નિમાંદ્યથી વર્ષો સુધી હેરાન થવું પડે છે. જો કોઇ કારણસર મગજ કે જઠર બન્નેને પુરતું જીવનબળ મળ્યા કરે છે, તો શરીરના બીજા અવયવોને તેથી ઘણું નુકસાન પહોંચે છે; કારણ કે શરીરમાં એવો નિયમ પ્રવર્તતો જોવામાં આવે છે, કે જે અવયવ ઉપર બેહદ કામનો બોજો પડયો હોય તે અવયવ તરફ જીવનબળનો મોટો જથ્થો બીજાં જીવનાવશ્યક અવયવો (Vital organs) માંથી પણ ખેંચાઇ આવે છે. આ પ્રમાણે ગજા ઉપરાંત કામ કરવાનું લાંબો વખત ચાલુ રહે છે તો પરિણામે વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. ગજા ઉપરાંત કામ કરતા કોઈ ઉપયોગી અવયવને પુરતી શક્તિ પુરી પાડવા માટે કુદરત બીજા ઓછા ઉપયોગી અવયવોમાંથી જીવનબળ ખેંચી લઇ તેમને તેટલો વખત નિર્બળ બનાવે છે. હવે આવી નિર્બળતાનું મૂળ કારણ તે અવયવોમાં હોતું નથી, પરંતુ ગજા ઉપરાંત કામ કરતા બીજા અવયવમાં હોય છે. છતાં આવી વખતે તે અવયવ ઉપરનો કામનો બોજો ઓછો કરવાથી નિર્બળ પડેલા બીજા અવયવો આપો આપ પુનઃ સશક્ત બને છે. પરંતુ આવો ડહાપણ ભરેલો માર્ગ ગ્રહણ કરવાને બદલે મનુષ્યો કોઇ એક અવયવ ઉપર હદ ઉપરાંત કામનો બોજો નાખવો ચાલુ રાખી, તે કારણને લીધે નિર્બળ પડેલા બીજા અવયવોને માદક, ઉત્તેજક ને ક્ષોભક (Stimulating) ઔષધો વડે અગાઉ જેટલુંજ કામ કરવાની ફરજ પાડે છે; જેના પરિણામમાં પેલા હદ ઉપરાંત કામ કરતા ઉપયોગી અવયવ (Vital organ) ને બાયુની હાનિ પહોંચે છે, અને ચાબુકો ખાઈ જોરથી દોડાવવામાં આવતા ઘોડાની માફક દવાઓથી ઉત્તેજીત થયેલા અવયવો પણ આખરે થાકી જઈ રોગી બને છે. આને બદલે ડહાપણનો રસ્તો તો એજ છે કે કાંતો કોઇ પણ અવયવ ઉપર ગજા ઉપરાંત કામનો બોજો નાંખતા અટકવું, અગર જો તેમ ન બની શકે તો તે અવયવના હદ ઉપરાંત કામને લીધે, નબળા પડતા બીજા અવયવોને, ઉત્તેજક દવાઓ રૂપી ચાબુકો મારવાની મૂર્ખાઈ કરવી નહિ.

વ્યાધિના સ્વરૂપ અને ઉત્પાદક કારણો વિષે પુરાણા કાળથી અનેક માન્યતાઓ ચાલતી આવેલી છે. દાખલા તરીકે ભૂત, પિશાચ, ડાકણ, સેતાન વગેરેની અવકૃપા કે ક્રોધને લીધે શરીર કે મનની અંદર હાનિકર ફેરફારો થાય છે, અને તે ફેરફારનેજ વ્યાધિ કહે છે, એવી એક માન્યતા

મનુષ્ય જાતના એક મોટા ભાગમાં હજુ પણ ચાલુ રહેલી જોવામાં આવે છે. આવું માનનારા મનુષ્યો વ્યાધિથી બચવા માટે તેમજ થયેલા વ્યાધિઓ મટાડવા માટે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવાની નહિ જેવી જરૂર ગણે છે, અને મંત્ર જંત્ર, કામણ ટુંમણ, વશીકરણ અને ભૂવા, જાદુગર, પીર, પેગંબર કે જોગી જતિની મદદથી વ્યાધિનિવારણને ખાસ અગત્યની બાબત ગણે છે. શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્યશાસ્ત્રના અભ્યાસ અને અભિવૃદ્ધિના મોટા વિરોધીઓ, ઉપર લખેલી માન્યતાવાળાં મનુષ્યોમાંથીજ મળી આવે છે.

બીજા કેટલાક મનુષ્યો જ્યોતિષ વિદ્યામાં એટલી તો અંધશ્રદ્ધા ધરાવનારા હોય છે કે જેના પરિણામે તેમની આત્મશ્રદ્ધા લગભગ નષ્ટ થઈ ગઇ હોય છે. વ્યાધિ માત્ર થવામાં તેઓ કેવળ ગ્રહો ઉપગ્રહોનેજ કારણભૂત માને છે, અને તેથી વ્યાધિ મટાડવા માટે આરોગ્યના નિયમોનો આશ્રય લેવાને બદલે મંગલ, રાહુ કે શનિને સંતોષવા માટે જપ દાન વગેરે કરવા કરાવવાને મુખ્ય સ્થાન આપે છે. ભૂતપ્રેતને માનનારા લોકોની માફક આ લોકો પણ વ્યાધિના કારણો પોતાની જાતમાં અથવા પોતાના અસદ્વર્તનમાં જાવાને બદલે બીજાઓમાં આરોપે છે.

ઉપર કહ્યાં તેવાં બે પ્રકારનાં મનુષ્યો કરતાં જરા વધારે કેળવાયલો એક વર્ગ એવી માન્યતા ધરાવતો હોય છે કે રોગ માત્રનું કારણ ઋતુ, હવાપાણી વગેરેના ફેરફારો, પવનના સપાટા કે જંતુઓના હુમલા ઇત્યાદિ હોય છે. આવું માનનારા ભાઇઓના લક્ષમાં એ વાત રહેતી નથી કે ઉપર કહ્યાં તેવાં કારણો ફક્ત કુદરત વિરૂધ જીવન ગાળવાથી મલિન કે નિર્બલ બનેલાં શરીરોમાંજ વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આ રીતે આ વર્ગ પણ રોગનાં મૂળ કારણો પોતાની જાત કે વર્તનમાં જોવાને બદલ આસપાસ જગતમાં જ્યાં ત્યાં ખોળે છે.

પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ વ્યાધિના સ્વરૂપ વિષે ઉપર લખી તેવીજ માન્યતાઓ કેટલાક ફેરફારો સાથે થોડા વધારે પ્રમાણમાં પ્રસરેલી હતી, અને હાલ પણ હજુ છેકજ નાશ પામી નથી. પશ્ચિમમાં સાધારણ જનસમુદાય વ્યાધિના સ્વરૂપ વિષે ભ્રમમાં પડેલો હતો એટલુંજ નહિ પરંતુ ત્યાંના ડૉક્ટરો પણ કંઇ કંઈ વિચિત્ર વિચારો રોગના ખરા કારણો વિષે ધરાવતા હતા. આ વાત સંબંધી ઉલ્લેખ કરતાં ડૉક્ટર **ટી. આર. એલીન્સન,** એલ. આર. સી. પી. ઇત્યાદિ લખે છે કે Medical men of the last century attributed disease to morbid material in the blood or bowels, one called it an "acridity," another a "crudity," another a "putridity," another a "humour" and so on, which affected the secretions and produced disease. Disease is not a devil in the body to be cast out, nor a *humour to be expelled,* nor an acrimony to be neutralised, but a right action of the system whose ultimate aim is health. જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે "ગયા સૈકાના ડૉક્ટરો લોહીમાં અથવા આંતરડામાં રહેલા રોગજનક પદાર્થને વ્યાધિનું કારણ ગણતા હતા, અને કોઇ તેને દાહોત્પાદકરસ સમજતા હતા, બીજા કેટલાક અપક્વ રસ માનતા હતા, જ્યારે અન્ય ડૉક્ટરો તેને કોહવાણ એવું નામ આપતા હતા, અને તે ઉપરાંત બીજા કેટલાકો વળી પ્રકોપિત રસ લેખતા હતા; કે જેઓ શરીરની વિવિધ્ રસોત્પાદક ક્રિયાઓમાં અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન કરી વ્યાધિના કારણભૂત બનતા હતા. ખરી રીતે વ્યાધિ એ શરીરમાં ભરાયલું ભૂત નથી, કે જેને મંત્ર જંત્રથી આપણે શરીરમાંથી કાઢી મુકવાનું હોય; તેમજ વ્યાધિ એ કોઈ પણ પ્રકારનો રસ પ્રકોપ નથી, કે જેને શરીરમાંથી દૂર કરવાનો હોય. તેવીજ રીતે દાહોત્પાદક રસ નથી, કે જેના દાહકગુણનો નાશ કરવાની જરૂર હોય; પરંતુ વ્યાધિઓ પ્રાપ્ત સંજોગોની વચ્ચે કુદરતની યથાયોગ્ય ક્રિયા છે અને તેનું અંતિમ સાધ્ય નિરામયતા છે.

વિષય વાસના તેનો ઉપયોગ તથા ગેરઉપયોગ.

(લેખકઃ-જયાશંકર ઈ. નાન્દી., એન. ડી.).

(અનુસંધાન અંક ૧ના પૃષ્ઠ ૪૦થી).

વળી એવી સ્ત્રીઓ પણ હોય છે કે, જેમનામાં પુરૂષોની માફક કામ ઘણો રહેલો હોય છે. એવી સ્ત્રીઓ પરણે ત્યારે, અતિ વિકારવશ બની, નબળા બાંધાવાળા પતિને તનંમનથી નબળો કરી નાખી જાનવર જેવો બનાવી દે છે; અને એ બિચારો દુનિયાનું સુખ ભોગવવા લાયક થયા પેહેલાંજ મરી જાય છે. આવી સ્ત્રીઓ થોડી જોવામાં આવે છે, પણ પુરૂષોનો મોટો ભાગ ઘણો કામી હોય છે. આ કારણને લીધેજ વિધવા સ્ત્રી અથવા વિધુર પુરૂષ સાથે કોઇ પણ પુરૂષ અથવા સ્ત્રીને પરણવું હિતાવહ નથી. એવાં સ્ત્રી પુરૂષોનાં ભાગીદારોનાં મોત અકસ્માતથી, કે સારી રીતે જાણવામાં આવે એવા દરદથી થયેલાં હોતાં નથી; પરંતુ બીજા કારણને લીધે થયેલાં હોય છે. ક્યામતને દિવસે જ્યારે આવાં કામ કરનારાઓને ન્યાયાસન આગળ ઉભાં કરવામાં આવશે ત્યારે એવું માલૂમ પડશે કે, આ નાની વયમાં થયેલાં મરણો " ખુની " હતાં, અને આ વિષયી મનુષ્યો "ખુની" હતાં. તરતનાં પરણેલાં જોડાંમાં અતિ વિહાર બહુ જોવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં દરરાતે સંગ થાય છે, અને તેમ થવાથી પોતાના પવિત્ર તથા ઉત્તમ બદનને કનિષ્ટ સ્થિતિએ લાવી મુકે છે.

અરે તરત પરણેલાં સ્ત્રી-પુરૂષો! તમે વિચાર કરો કે આ તમે સારૂં કરો છો? તમારી સ્થિતિ ઉચ્ચ થાય છે? શું એમાં તમારૂં મન શાંત રહે છે? અથવા તો બળ અને સુખમાં વધારો થાય છે? શું આથી તમારો પરસ્પરનો પ્યાર વધે છે? તમે એમ માનતા હો તો હાથે કરીને ઠગાઓ છો, કેમકે, વિષયથી કરીને તમારા બદન તથા આત્માનો ક્ષય થાય છે અને **" કોઈ પણ સ્ત્રી કે પુરૂષ જે પવિત્ર બ્રહ્મચર્યવ્રત સખ્ત રીતે ન પાળે તે કદી પણ શુદ્ધ પ્રેમથી ચાહી શકે નહિ અથવા ચહવાઈ શકે નહિ. "**

તરતનાં પરણેલાં સ્ત્રી-પુરૂષોમાં અતિ વિષય ભોગવાતો જોવામાં આવે છે તે તરફ લક્ષ આપવું જોઇએ; કેમકે તેઓ તેમ કરીને ભવિષ્યનું સુખ, બળ, એક બીજા તરફનો પ્યાર તથા શાંતિ ગુમાવે છે. આવાં જોડાંમાં પ્યારનો વધારો થઇ શકે નહિ; તેઓને પાછળથી એક બીજા તરફ અભાવ થાય છે જે ક્રમશઃ વૃદ્ધિ પામી પરિણામે પરણેલી છંદગી સ્વર્ગને બદલે નર્કરૂપ બનાવે છે.

સર્વે પરણેલાં સ્ત્રી-પુરૂષોએ સારી રીતે સમજવું જોઈએ કે, અતિ વિષય ભોગવવાથી થયેલી ખરાબી, વેસ્યાગમનથી યતી તનમનની તથા આત્માની ખરાબી બરોબર છે. સ્ત્રીની ઇચ્છા થાય ત્યારે સંગ કરવામાં આવે તોજ "સંપૂર્ણ સંભોગ" થયો કહેવાય; અને સ્ત્રીને " ઋતુ સ્રાવ " બંધ થાય તે દિવસથી પુરૂષ સંગની ઈચ્છા થાય છે. આ વખતે જેટલી પરણેલી સ્ત્રીઓ તંદુરસ્ત હોય છે તેમને એવી ઈચ્છા થાય છે; અને જો સ્ત્રી, સંભોગની ઇચ્છા આતુરતાથી જણાવે, અને પતિ ગમન કરે, તો " સંપૂર્ણ સંભોગ " થાય છે; પણ જો પતિ સ્ત્રી પાસે " પોતાના હકોની માગણી કરે," **તેની ઈચ્છા વિના સંભોગ કરે, તો પતિના મગજ તથા તેની તંતુમાળાને હાથ વડે વીર્યપાત કરવાથી જેટલું નુકશાન થાય તેટલુંજ નુકશાન થાય છે. સ્પષ્ટતાથી કહીયે તો:—**

(૧) ગમે તો હાથવડે વીર્યપાત કર્યો હોય,

(૨) પરણેલી સ્ત્રી સાથે અતિ વિહાર કર્યો હોય, અથવા
(૩) વેશ્યાગમન બહુ કર્યું હોય,

તોપણ ત્રણેની શરીરપર સરખી અસર થાય છે. પ્રથમ તો બદનની સર્વે તંતુઓ નબળી પડી જાય છે, અને " સીંપેથેટિક " (sympathetic) તંતુઓદ્વારા શરીરના તમામ માંસના લોચા નબળા પડી જાય છે; કેમકે તે ભાગોના પોષણ માટે જોઈતો તંતુરસ વીર્યવહનથી મળી શકતો નથી. આ અશક્તિની પ્રથમ અસર પચનેંદ્રિય પર થાય છે, અને તેથી કરીને ખાધેલો ખેારાક પાચન થતો નથી. વિષય સેવન હદ ઉપરાંત ચાલુ રહ્યા કરે તો, થોડી મુદત પછી, અજીર્ણ વ્યાધિ થાય છે; તેથી આખું શરીર નબળું થઈ જાય છે, તથા એ નબળાઇને લીધે અંતે ક્ષયરોગ પેદા થાય છે.

અતિ મૈથુનથી સર્વે સાંધા નબળા થઇ જાય છે, પણ વિશેષે કરી ઢીંચણના સાંધા નબળા પડી જાય છે; શરીરના સ્નાયુઓ પોચા થઈ જાય છે, શારીર બળ ઓછું થઈ જાય છે, અને ચાલવાની ઢબ અસ્થિર, લથડતી, થઇ જાય છે. એથી ઉલટું બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળનારની ચાલ અને છાતી મજબૂત તથા સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. આથી સાફ જણાય છે કે, નાનું મગજ જેમાં વિષયવાસના રહેલી છે તેનાપર સ્નાયુની એક સરખી ગતિનો આધાર રહેલો છે. અતિ સ્ત્રીગમનથી મગજ ખરાબ થઈ જાય છે તે ઘણી રીતેથી જાણવામાં આવે છે. એવી ટેવવાળાની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે એટલી તો મંદ થઇ જાય છે કે તે પોતાના પરિચયવાળા માણસો તથા વસ્તુઓને પણ ભૂલી જાય છે. આંખનું તેજ કમતી થાય છે. રાત્રિની રોશનીથી આંખો અંજાઇ જાય છે, અને કોઇ પણ પદાર્થ જોતી વખતે આંખો તાણવી પડે છે. કાને પણ થોડી બહેરાશ આવે છે. વખતે અર્ધાંગ-પક્ષઘાત થાય છે. તંતુનાં દરદો વારંવાર થઇ આવે છે. "અપસ્માર" નામે રોગથી પીડાતા દરદીઓમાંના અર્ધાને એ રોગ થવાનું કારણ હાથ વડે વીર્યપાત કરવાની દુષ્ટ આદત અથવા અતિ સ્ત્રીસંગ હોય છે. ગર્ભાશયભ્રંશ, (Prolapsus-uteri) વાંઝીયાપણું, ગર્ભપાત, ગર્ભસ્થાનનું કે સ્તનનું વ્રણ (Cawer) ઇત્યાદિ રોગો જે સ્ત્રીઓને થાય છે, તે સર્વે થવાનું કારણ " હદ ઉપરાંત પતિ સાથેનો વિષય" છે. ક્ષુલ્લક બાબતમાં ક્રોધ કરવાની ટેવ, અસ્થિર મન, તથા અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા, એ સર્વેનું કારણ " હદ ઉપરાંત કરેલો વિહાર " હોય છે.

જ્યારે કોઇ પુરૂષ કે સ્ત્રી ઉપર જણાવેલા રોગોમાંના કોઈથી પીડાતો હોય છે ત્યારે તેમનાં સંબંધી, સ્નેહી, મિત્રો, તથા વૈદ્યો પણ ખરૂં કારણ જાણી શકતા નથી કેમકે ખરી વાતથી તેઓ અજાણ હોય છે.

અતિ વિહારથી થતા રોગોની યાદી બહુ લાંબી છે; કારણકે તેથી તંતુઓ નબળા થઈ વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને એથી કરીને શરીરને બધી તરેહના ચેપી, તીક્ષ્ણ તથા દીર્ઘ રોગો લાગુ પડે છે એટલે વ્યાધિ તથા મૃત્યુનું તાત્કાલિક કારણ અતિ વિહાર કદાચ ન હોય તોપણ તે લાંબી મુદતનું કારણ તો અવશ્ય હોય છેજ.

પવિત્ર તથા નિષ્પક્ષપાતી મનવાળો વાંચનાર જો ધ્યાનથી વાંચી આ વિષયનું મનન કરશે તો તેને નિઃસંદેહ ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહિ કે **વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ કરનાર, જીવનના હેતુ રૂપ ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થમાં એકે પણ સંપાદન કરી શકતો નથી.** વિચારવાળાં તથા મનન કરનારાં સ્ત્રી પુરૂષો કે જેમણે પ્રથમ ઇન્દ્રિય નિયમોની અજ્ઞાનતાને લીધે બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો ભંગ કર્યો હશે તેઓની, ઉક્ત વ્રતભંગજન્ય દારૂણ દુઃખો જાણવામાં આવ્યા પછી ખાત્રી થશે કે, વિષયવાસનાના ગેરઉપયોગથી મનુષ્ય અલ્પાયુષી થઇ મરણને

શરણ થાય છે આમ હોવાથી પોતાની ઉચ્ચ ને પવિત્ર જીવન ગાળવાની ફરજ છે. **મનુષ્ય શરીરમાં રહેલાં પવિત્ર ચૈતન્યને અધમ સ્થિતિએ પહોંચાડનાર ભ્રષ્ટ વિષયવાસના છે.**

આ હકીકત જાણુવા પછી વાચક વર્ગને " વિષયવાસનાનો ખરો ઉપયોગ કયો છે ? એ પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થશે. એ પ્રશ્નનો ઉત્તર અતિ ઉપયોગી હોવાથી તેમજ જન સમાજના કલ્યાણ સાથે નિકટ સંબંધ ધરાવનાર તથા તેને સુખ અને જીંદગીની ફતેહ આપનાર હોવાથી હેઠળ આપીએ છીએ.

સ્ત્રીસંગ "પ્રજાનો વધારો થવા માટેજ" નિર્માણ થયેલો છે. એ હેતુ સિવાય સ્ત્રીસંગ કરવાનો બીજો કોઇ પણ ખાત્રી લાયક હેતુ મળી શકશે નહિ; કારણ ઇશ્વરનો એ સિવાય અન્ય હેતુ હોત તો, તેણે સ્ત્રી પુરૂષના અવયવોમાં, પોતાના અપાર ડહાપણને લીધે એવી જાતની વિલક્ષણતા મુકી હોત કે જેથી મનુષ્ય જાત, ગર્ભ ધારણ થવાના ભય વિના, પોતાની વિષયવાસના તૃપ્ત કરી શકત.

પવિત્ર દિલવાળા તથા ખરૂં વિચારનારા પુરૂષો કબુલ કરશે કે, પરમેશ્વરે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટેજ મનુષ્યને વિષયેચ્છા આપેલી છે, અને તે હેતુ સાધવા માટેજ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ; અને જ્યારે બીજા હેતુ માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે શરીર બળનો ક્ષય થાય છે, તથા તેને લીધે સદા ટકે તેવી શિક્ષા ભોગવવી પડે છે.

" બ્રહ્મચર્ય વ્રતધારી " તેનેજ કહેવો કે જેનામાં વીર્યબળ અને સંભોગશક્તિ પુરતા પ્રમાણમાં હોવા છતાં તે શક્તિઓનો નિગ્રહ કરી તેને શારીરિક અને માનસિક વિકાસ અર્થે યોજે.

જે મુદતમાં સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરવા તથા પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય થયેલી હોય તે મુદતની દરમિયાન સંગ થાય તો પવિત્ર જીંદગી તથા બ્રહ્મચર્ય વ્રત જાળવ્યાં કહેવાય.

ઋતુસ્રાવ બંધ થાય તે દિવસથીજ સ્ત્રીને પુરૂષ સંગની આકાંક્ષા રહે છે; અને એ વખતે બાળક ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્ત્વ પરિપૂર્ણ થયેલું હોય છે, એટલે જ્યારે સ્ત્રી ઉત્પત્તિ અવયવે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય હોય છે તે વખતે જો પુરૂષસંગ થાય, તો ગર્ભ બંધાય છે.

આ વખતે સ્ત્રી તથા પુરૂષનો સંયોગ થાય છે તો ગર્ભ રહે છે; અને **આ સમયથી પાછા સ્ત્રીને ઋતુસ્રાવ થાય, (જે બાલકને અન્ન ખવરાવવામાં આવ્યા પછી થાય છે, તથા જેને અઢારથી એકવીસ માસ લાગે છે) ત્યાં સુધી સ્ત્રી તથા પુરૂષ, બન્ને જણે, સંભોગ સુખનો ત્યાગ કરવો જોઇએ.**

પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારૂં તત્ત્વ જે વીર્ય, તેનો ગેરઉપયોગ કરવાથી મનુષ્ય જાતને વ્યાધિ, દુઃખ, તથા અકાલ મૃત્યુ પ્રાપ્ત થતું હોવાથી, પરમેશ્વરે તેમના વીર્યનો ઉપયોગ થવા માટે જે પવિત્ર કાયદો બાંધ્યો છે તેનો અર્થ પ્રજોત્પત્તિના કારણ સિવાય સ્ત્રીસંગ વર્જ્ય કરવો એવોજ થાય છે, અને સૃષ્ટિના પ્રારંભથી આજ પર્યંત થોડી ઘણી શિક્ષા ભોગવ્યા સિવાય ઉક્ત નિયમનો ભંગ કોઈ પણ મનુષ્ય કરી શક્યો નથી તેમ ભવિષ્યમાં પણ કોઈ કરી શકશે નહિ.

મનુષ્યના તનમનની સાથે સંબંધ રાખનાર તથા તેના કલ્યાણ, સુખ, અને જીંદગીની ફતેહ કરનાર " બ્રહ્મચર્ય વ્રતનો નિયમ " છે અને તેટલા માટે એ વિષે જેટલો વિચાર કરીએ તેટલો ઓછો છે.

ભારતવર્ષની ઉન્નતિનો આધાર શાસ્ત્રોક્ત બ્રહ્મચર્ય પર હોવાથી અને તે આશ્રમ આધુનિક સમયમાં નષ્ટભ્રષ્ટ થઈ ગયેલો હોવાથી સાંસારિક, વ્યાવહારિક, તથા પારલૌકિક તમામ વ્યવસ્થા અધોગતિ પામી હોવાથી બ્રહ્મચર્યાશ્રમ સુધારવા દેશહિતચિંતકોએ પ્રથમ પ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે.

વિષયી પુરૂષો તથા સખ્ત બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળનારની વચ્ચે નીચે પ્રમાણે તફાવત જોવામાં આવે છે.

વિષયી પુરૂષ.

વિષયી પુરૂષો થોડે કે ઘણે અંશે તંતુઓને નબળાં પાડી નાંખે છે, અને તેને લીધે પાચનશક્તિ પણ નબળી થાય છે. હોજરી, કલેજું, મૂત્રાશય, ઈત્યાદિ રોગી થાય છે; અને અજીર્ણ, સંધિવા, રક્તમૂર્ચ્છા (Applexy) શરીરનું રહી જવું, તથા બીજા અસંખ્ય રોગો ઉદ્ભવે છે. ફેફસાં નબળાં થઈ જાય છે, તથા તેથી ક્ષય રોગ થાય છે. ઇંદ્રિયો નબળી પડી જાય છે, આંખની નજર, શ્રવણશક્તિ, તથા સ્વાદેન્દ્રિય, એ બધાં નબળાં થાય છે. મગજ નબળું થાય છે, યાદશક્તિ ઘટી જાય છે, અવલોકન શક્તિ તથા મનનશક્તિ નબળાં પડી જાય છે. એ નિર્બળતા મનના હેતુઓ ફળિભૂત કરવામાં, તથા યુક્તિ કરવામાં, તથા વિચાર અને કાર્યના સંબંધમાં મનના અદ્રઢપણાથી દૃષ્ટિગોચર થાય છે. નીતિના વિચારો ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે, મનની હોંશમાં નાઉમેદ થઇ જાય છે; અને તે પ્યાર, ધર્મ તથા ઇશ્વરની આસ્થાનો ત્યાગ કરે છે. શરીરનું વધવું અટકી પડે છે તથા અકાળે ઘડપણ આવે છે. મર્દાઈનો નાશ થાય છે, અને છોકરાં ઉત્પન્ન થાય તે બધાં નબળાં, કંઠમાળના રોગવાળાં, તથા બેડોળ હોય છે અને નાની વયમાં મરણ પામે છે; પરમેશ્વરની સરજેલી પૃથ્વીપર આ ભવમાં તેઓ નિષ્ફળ થાય છે, અને આવતાંમાં પણ—

બ્રહ્મચારી.

"બ્રહ્મચર્ય વ્રત" પાળનારા સખ્સોના તંતુઓ મજબૂત થાય છે. અવલોકનશક્તિ તથા મનન શક્તિમાં વધારો થાય છે; જે નમ્રતા, હિમ્મત, ઉદારતા અને ઉત્તમ વર્તણુક વડે જણાઈ આવે છે. નીતિના વિચારોમાં વધારો થાય છે, પ્યાર વધે છે ને તે પૂર્ણ થાય છે; અને આત્મા પરમાત્માની સાથે એક થઈ જાય છે.

જોવાની ઇંદ્રિય, કર્ણેદ્રિય ઈત્યાદિ મજબૂત તથા તીવ્ર હોય છે; પાચનશક્તિ બરાબર હોય છે, તથા બિમારી કેવી થાય તેની ખબર પણ હોતી નથી. શરીરનું કદ પૂર્ણ થઇ ગોળ જોવામાં આવે છે, અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે તો પણ તેઓ વૃદ્ધ થતા નથી; ઉત્તરાવસ્થા બાલ્યાવસ્થાની પેઠેજ સુખ શાંતિમાં ગુજારે છે, યાદશક્તિ મજબૂત થાય છે, અને પૂર્ણ અવસ્થા પ્રાપ્ત થયા છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ કાયમ રહે છે.

જે માણસ બ્રહ્મચર્ય પાળતો હોય તેના વૃષણમાંથી વીર્ય ધીમે ધીમે ઉત્પન્ન થાય છે અને ધીમે ધીમે શોષાઈ જાય છે, મગજ સ્વચ્છ થાય છે, અને વિચારશક્તિ તથા મન શક્તિ મજબૂત થઈ તન તથા મન બંને પરિપૂર્ણ થાય છે. બિચારો વ્યભિચારી પુરૂષ, જેને અનિમિયતપણે સ્ત્રી સંગની ટેવ પડી હોય છે, તેને હમેશના ધોરણ પ્રમાણે સ્ત્રીસંગ ન થાય તો વીર્યાશય વીર્યથી એવું તો ભરપુર થઈ જાય છે, કે તે નાજુક તંતુઓ પર દબાણ કરે છે; અને તેથી જનનેંદ્રિયમાં લોહીનો જમાવ થયાથી તે જાગૃત થાય છે, જેનું પરિણામ એ થાય છે કે ઇચ્છિત સ્ત્રીસંગ કરવાથી અથવા સ્વપ્નામાં વીર્ય સ્ખલિત થઇ તેના શરીરનો નાશ થાય છે.

વ્યભિચારી અને બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળનારાની વચ્ચે ઉપર પ્રમાણે તફાવત જોવામાં આવે છે. આ બેમાંની કઈ રીત પસંદ કરો છો ?

જે માણસને " બ્રહ્મચર્ય વ્રત " પાળવાની તીવ્ર ઉત્કંઠા હોય તેણે પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય કદી પણ સ્ત્રીસંગ ન કરવો; કેમકે એક વખત કામાતુર થઈ, અતિ વધેલી ઈચ્છાથી સંગ કર્યો, તો પછી તેમજ વર્તવાનું મન થશે. દુર્ગુણી પુરૂષને એ ટેવ પાડતી વખતે નીચેનાં વાક્યો બસ થશે નહિ. " તમે એવે માર્ગે ચડયા છો કે જ્યાંથી પાછા વળી શકશો નહિ. " તમે ગમે એટલી ઈચ્છાં પાછાં વળવાની, સુધરવાની કરશો તોપણ તેમ બની શકશે નહિ. તમે હમણાંજ થોભો, ચેતો તો સારૂં આ તમારે માટે છેલ્લામાં છેલ્લી તક છે.

એ વ્રત પાળવાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષોએ સમજવાનું કે ધારેલો હેતુ ઉત્તમ છે, તથા તેમાં ઘણી અડચણો આવશે પણ દૃઢ મન અને હિમ્મતથી એ હેતુ પાર પડી શકશે. તથા " બ્રહ્મચર્ય વ્રત " જે એક કીર્તિવંત ગુણ છે, તે ભોગવી શકાશે.

જે લોકોએ બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળ્યુ હોતુ નથી તેઓ જ્યારે એમ જાણે છે, કે સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાના હેતુ સિવાય કદી પણ સ્ત્રી સંગ કરવો નહિ એ નિયમ સારો છે, ત્યારે તેવી રીતે તેને વર્તવું મુશ્કેલ પડે છે.

આવા પુરૂષોના હિત માટે અમે ઉક્ત વ્રત પાળી શકાવા માટે કેવા જીવનની આવશ્યકતા છે તે જણાવીયે છીયે. જીંદગી ભોગવવાની જે રીત આપી છે તે રીત વિરૂદ્ધ જે માણસ વર્તશે તેનાથી પવિત્ર બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાળી શકાશે નહિ. મલિન શરીરમાં પવિત્ર આત્મા ધરી શકે નહિ; માટે હે સુંદર તથા વિશ્વાસપાત્ર સ્ત્રી ! હે યુવાન અને આશાવંત પુરૂષ ! તમે હાલની સુધારાથી દૂર રહી તમારૂં આરોગ્ય, કદ, તથા પવિત્રતાની વૃદ્ધિ થાય તેવું વર્તન રાખજો.

વિષયવાસનાનો ગેરઉપયોગ ન કરી પવિત્ર બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષોએ જીંદગી ભોગવવાની રીત હવે પછી સગવડે આપીશું.

સાપના ઝેરનો અકસીર ઉપાય.

રા. રા. શ્રીમાન્ ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ.

અધિપતિ, " ધન્વન્તરિ " મુ. વિસનગર.

વિશેષ 'ધન્વન્તરિ' ના ઑગસ્ટના અંકમાં સાપનું વિષ ઉતારવાનો ઉપાય સુષ્કર ઉપરના બ્રહ્મચારીજી મહારાજનો બતાવેલો પ્રકટ કરવામાં આવ્યો છે તેના કરતાં પણ અધિક સુલભ ઉપાય હું આપને પ્રકટ કરવા ખાતર મોકલું છું.

" ઇંગોરીયાંનો ધુમાડો દેવાથી સાપનું ગમે તેવું વિષ ઉતરી જાય છે. આ ઇંગોરીયાં ગામડાના લોકો લુગડાં ધોવામાં વાપરે છે તેજ છે. તેના ટુકડા દેવતામાં નાખી ધુમાડો લેવડાવતાં સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે. આ સામાન્ય ઉપાય હું હાલમાં હરિદ્વાર ભણી હતો ત્યાંના એક અનુભવી મહાત્માએ મને કહ્યો છે. તેમણે અનેક મનુષ્યોને આ ઉપચાર વડે સાપના ઝેરથી મરતા ઉગાર્યા છે એમ તેઓ કહેતા હતા. મને તેમના આ કથનમાં વિશ્વાસ પડે છે. હું તે માનું છું અને પ્રસંગ પરત્વે તેને અનુભવમાં આણીશ. જેઓને તેનો ખપ પડે તેઓ પણ તેનો ઉપયોગ કરી ફાયદો ઉઠાવી ખાત્રી કરે એવી વિજ્ઞાપનાપૂર્વક વિરમું છું."

સાધુ કૃષ્ણદાસ.

દુધ અને તેના ગુણ-દોષ તથા ઉપયોગ.

*(લેખકઃ—ઉદયચંદ લાલચંદ શાહ—અમદાવાદ).

દેવ લોકમાં દેવતાઓ અમૃતનું પાન કરી તૃપ્ત થાય છે, તેવીજ રીતે મૃત્યુ લોકમાં માનવોને તૃપ્ત કરનાર અનુપમ પદાર્થ દુધ છે. તે દુધના ગુણ-દોષ તથા ઉપયોગ વિષે આ લેખદ્વારા વિવેચન કરીશું.

દુધનો સામાન્ય ગુણ એ છે કે તે મીઠું, ટંડું, પિત્તને હરણ કરનાર, પોષક, ઝાડો સાફ લાવનાર, વીર્ય-ધાતુનો તરતમાં વધારો કરનાર, બળ અને બુદ્ધિ વધારનાર, મૈથુન શક્તિવર્ધક, અવસ્થાને સ્થિર કરનાર, વયોવર્ધક એટલે આયુષ્યને વધારનાર, રસાયણ રૂપ, તુટી ગએલાં અસ્થિ જોડી દેનાર, ભુખ્યા બાળકને અને વૃદ્ધ થયેલા માનવોને તૃપ્ત કરનાર, અને સ્ત્રીભોગાદિથી ક્ષીણ થયેલાને તેમજ ઘાવવાળાને હિતકારક છે. એમ જીર્ણજ્વર, ભ્રમ, મૂર્છા, મન સંબંધી રોગ, શોષ, હરસ, ગુલ્મ, ઉદરરોગ, પાંડુરોગ, મૂત્રરોગ, રક્તપિત્ત, શ્રાંતિ, તૃષા, દાહ, ઉરોરોગ (છાતીનાં દર્દ) શૂલ, અફારો (પેટનું ફૂલવું), અતિસાર અને ગર્ભસ્રાવ ઇત્યાદિક રોગોમાં દુધ અત્યંત પથ્ય પદાર્થ છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ ઘણું કરીને બધાએ રોગો ઉપર દુધ પથ્ય છે; પણ સન્નિપાત, નવિન તાવ, વાતરક્ત અને કુષ્ટ-કોઢ વિગેરે રોગોમાં દુધનો નિષેધ છે. કદાચ ઉક્ત રોગોથી સપડાયેલા રોગીને દુધનું સેવન કરાવવામાં આવે તો તે વિષની આવશ્યકતા પૂરી કરે છે.

ડૉક્ટર લોકો તાવમાં ક્વીનાઈન ઉપર દુધ પાઈ દે છે, પણ એ વાત નિઃસંદેહ રીતે સિદ્ધ છે કે સન્નિપાતની અવસ્થામાં દુધ અત્યંત હાનિકારક છે.

પ્રમેહ (સુજાખ)ની તરૂણાવસ્થામાં દુધ નુકશાન કર્તા છે.

દુધમાં એક અપૂર્વ ગુણ છે અને તે એ છે કે તે અતિ શીઘ્ર ધાતુ-વીર્યને વધારે છે. અર્થાત્ જેટલી ઝડપથી દુધ ધાતુની વૃદ્ધિ કરે છે, તેટલી ઝડપથી બીજી વસ્તુથી તે કામ બની શકતું નથી. જુઓ એક હિંદી કવિએ કહ્યું છે કે—

વીર્ય વઢાવન બલકરણ, જો મોહિ પૂછો કોમ;
પય સમાન તિહુ લોકમેં, અપર ન ઔષધ હોય. ૧

જે ગુણો ઉપર લખવામાં આવ્યા છે તે મુજબના બધા ગુણો ગાયના દુધમાં મળે છે; પરંતુ ગાયના વર્ણ ભેદથી દુધના ગુણોમાં પણ કંઇક ફરક પડી જાય છે. તેનું વર્ણન સંક્ષેપથી નીચે પ્રમાણે છે.

કાળી ગાયનું દુધ—વાયુને હરણ કરનાર અને અત્યંત ગુણકારી હોય છે.

લાલ ગાયનું દુધ—વાતહર અને પિત્તહર હોય છે.

ધોળી ગાયનું દુધ—કંઈક કફ કરનાર હોય છે.

તરત વીઆયેલી ગાયનું દુધ—ત્રણે દોષ (ત્રિદોષ)ને ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે.

વગર વાછડીની ગાયનું દુધ—એમાં પણ ઉપર મુજબજ ગુણ હોય છે.

સામાન્ય રીતે જોતાં ગાય વીઆયા પછી બે ચાર મહિના થઈ જાય તેની ગાયનું દુધ ઉત્તમ હોય છે. એ સિવાય જે પ્રમાણે ગાયને ખોરાક આપવામાં આવે તે પ્રમાણે તેના ગુણ-દોષ તથા દુધમાં પણ ફરક હોય છે.

* યતિ શ્રીપાલચંદજીના હિંદી લેખને આધારે.

ભેંસનું દુધ—જો કે ભેંસના દુધના ગુણો ગાયના દુધને મળતા આવે છે તોપણ ગાયના દુધની અપેક્ષાએ ભેંસના દુધમાં એટલું અધિક હોય છે કે તે બહુ મીઠું, ઘણું ગાઢું, ભારી અને અધિક વીર્યને વધારનાર છે. કફ કરનાર અને નિદ્રા વધારનાર છે. રેાગી મનુષ્યને માટે ગાયનું દુધ જેટલું પથ્ય છે તેટલું ભેંસનું નથી.

બકરીનું દુધ—મીઠું, ઠંડું અને હલકું છે. રક્તપિત્ત, અતીસાર, ક્ષય, કાસ અને જીર્ણજ્વરની અવસ્થા ઇત્યાદિ રેાગોમાં પથ્ય છે.

મેંઢીનું દુધ—ખારૂં, મીઠું, ગરમ અને પથરીના રેાગને મટાડનાર છે. વીર્યપિત્ત ને કફને ઉત્પન્ન કરનાર છે. વાયુને મટાડનાર અને ખારૂં તથા હલકું છે.

ઉંટણીનું દુધ—હલકું, મીઠું, ખારૂં, અગ્નિદીપક અને ઝાડો લાવનાર છે. કૃમિ, કફ, કોઢ, પેટનેા અફારો, શેાથ અને જલોદર ઇત્યાદિ પેટના રેાગોને મટાડે છે.

સ્ત્રીનું દુધ—હલકું, ઠંડું અને અગ્નિદીપક છે. વાયુ, પિત્ત, નેત્રરેાગ, શળ અને વમનને મટાડે છે.

ધારોષ્ણ દુધ—શક્તિદાતા, હલકું, શીતળ, અગ્નિદીપક તથા ત્રિદોષને હરણ કરનાર છે. એ દુધની વૈદક શાસ્ત્રમાં ઘણી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે તેમજ ઘણાખરા અનુભવી મનુષ્યો પણ એની અત્યંત પ્રશંસા કરે છે. એટલા માટે જો એ પ્રકારના દુધની પ્રાપ્તિ થઈ શકે તેા અવશ્ય કરીને એ સેવન કરવાનેા અભ્યાસ રાખવેા જોઇએ. એનું કારણ એ છે કે આવી જાતનું દુધ બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ પર્યંતને માટે હિતકારક છે, તથા સર્વ અવસ્થાઓમાં પથ્ય છે. ધારોષ્ણ દુધ એટલે, ગાય યા ભેંસ દોતી વખતનું તરતનું દુધ હોય છે.

દુધનેા ઉપયેાગ.

દોહ્યા પછી જ્યારે દુધ ઠંડુ પડી જાય ત્યાર પછી તેને ગરમ કરી તેને ઉપયેાગમાં લેવું જોઇએ. કારણ કે કાચું દુધ બાદી કરે છે એટલા માટે કાચા દુધનેા ઉપયેાગ કરવેા તે અનુચિત છે. ગાય અને ભેંસના દુધ સિવાય બીજાં પશુઓનું કાચું દુધ શરદી તથા આમને ઉત્પન્ન કરે છે, એટલા માટે તે કુપથ્ય છે. ગરમ કરેલું દુધ વાયુ અને કફની પ્રકૃતિવાળા પુરૂષે સાધારણ ઠંડું થઇ જાય ત્યારે તેનેા ઉપયેાગ કરવાથી તે ફાયદો કરે છે. ઘણું ગરમ દુધ પિત્તપ્રકૃતિવાળાને નુકસાન કર્તા છે. ગરમ દુધ પીવાથી મુખમાં છાલા પડી જાય છે. તેથી ગરમ કરેલા દુધને ઠંડું કરી તેનેા ઉપયેાગ કરવેા જોઇએ.

દુધ ગરમ શી રીતે કરવું.

વૈદકશાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે-જેટલું દુધ હોય તેના કરતાં અર્ધું પાણી (એટલે કે શેર દુધમાં અર્ધોશેર પાણી) નાંખીને તેને કઢવા દેવું. જ્યારે પાણી બળીને કેવળ દુધજ બાકી રહી જાય ત્યારે તેને ચૂલા યા સગડી પરથી ઉતારી ઠંડું થવા દેવું. અને તેમાં યથાયેાગ્ય સાકર, ખાંડ, અથવા ખુરૂં નાંખવું. ઉપરની રીતે ગરમ કરેલું દુધ ઘણું હલકું અને ત્રણે પ્રકૃતિવાળાને તથા રેાગીને માટે પથ્ય છે. એકલું દુધ કઢવાથી તે અત્યંત ભારે થઇ જાય છે. તે દુધ શક્તિદાતા છે, પરંતુ તેવું દુધ તેા પૂરી પાચનશક્તિવાળા તથા કસરત કરવાવાળા યુવકોજ પચાવી શકે છે. રેાગી અને મંદપાચન શક્તિવાળા મનુષ્યોને માટે તેા દુધમાં નાંખેલા પાણીના ત્રણ ભાગ બળી જાય અને એક ભાગ બાકી રહે, તેવા દુધનેા ઉપયેાગ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

ખરાબ દુધ.

દુધનેા રંગ અને સ્વાદ બદલાઈ ગયા હોય, તે ખાટું પડી ગયું હોય, તેમાંથી દુર્ગંધી આવવા લાગી હોય અને તેની ઉપર ફેણ જેવેા પદાર્થ બાઝી ગયેા હોય, તેા સમજી લેવું કે તે

દુધ ખરાબ થઇ ગયું છે. એવા દુધને કદાપિ કાળે પીવાના ઉપયોગમાં લેવું જોઇએ નહિ. તે દુધ નુકસાનકર્તા છે.

દોહેલું દુધ ત્રણ ઘડીની અંદર જો ગરમ કરવામાં ન આવે તો તે પણ ખાવા પીવાના ઉપયોગમાં ન લેવું જોઇએ. વૈદ્યકશાસ્ત્રો કહે છે કે તે દુધ હિતકર નથી. તે દુધને બાસી દુધ માનવામાં આવ્યું છે. દોહેલું દુધ પાંચ ઘડી પર્યંત પડયું રહે તો તે પણ વિકાર કરનાર થઈ જાય છે. તે અનેક રોગો ઉત્પન્ન થવામાં નિમિત્તભુત થઈ પડે છે. દુધના વિષયમાં એક આચાર્યનું કથન છે કે 'દોહ્યા બાદ ગરમ કરેલું દુધ પણ દસ ઘડી પછી બગડી જાય છે.'

અમારા સર્વજ્ઞપ્રણિત જૈનશાસ્ત્રોમાં ભક્ષ્યાભક્ષ્યના નિર્ણય કરનારાઓએ લખ્યું છે કે, "દોહેલું દુધ બે ઘડી પછી અભક્ષ્ય થઈ જાય છે. તથા જેનો વાસ, રંગ, સ્વાદ અને રૂપ એ બદલાઈ ગયાં હોય, એવી ખાવા કે પીવાની દરેક ચીજો અભક્ષ્ય કહેવાય છે. દોહ્યા પછી સાત કલાક બાદનું દુધ, પછી તે ગરમ કરેલું હોય અથવા ઠંડું હોય તો પણ અભક્ષ્ય થઈ જાય છે." વિચાર કરી જોતાં આ વાત સત્ય છે એમ જણાય છે. સાત કલાક પછી દુધ અવશ્યમેવ સ્વાદ ફેર વાળું ખાટું થઇ જાય છે. એટલા માટે ગરમ કર્યા બાદ પણ દુધને અધિક સમય સુધી પડયું રહેવા દેવું ન જોઇએ.

પશુઓનાં સવારનાં દુધ કરતાં સાંજનું દુધ હલકું હોય છે. કારણ કે રાતે પશુઓ હાલતા ચાલતા કે ફરતા નથી એટલે તેમનું દુધ ભારે હોય છે. સાંજનું દુધ હલકું હોય છે તેનું કારણ એ છે કે, દિવસે સૂર્યની ગરમી હોવાથી અને પશુઓના હરવા ફરવા થકી તે હલકું થાય છે. માટે સવારના દુધની અપેક્ષાએ સાંજનું દુધ અધિક હિતાવહ છે. વાયુ અને કફની પ્રકૃતિવાળાઓ માટે સાંજનું દુધ પ્રકૃતિને વધારે અનુકૂળ આવે તેમ છે.

સર્વે જાતનાં પોષક પદાર્થોમાં દુધ એ અધિક પોષક તત્ત્વ છે. એકસો ભાર દુધમાં ચાર ભાર પૌષ્ટિકતત્ત્વો, પોણાચાર ભાર ચરબીવાળાં તત્ત્વો, પાંચ ભાર લોટનાં સત્વવાળાં તત્ત્વો, અર્ધોભાર ક્ષાર અને ૮૬॥ ભાર પાણી અથવા પ્રવાહી તત્ત્વો છે. દુધમાં સર્વે પોષકતત્ત્વો વિદ્યમાન છે અને તેજ કારણથી રોગી, સિદ્ધ અને યોગી પુરૂષો, દુધદ્વારા પોતાનો નિર્વાહ કરી આરોગ્યતા પૂર્વક જીવન વ્યતીત કરે છે.

કેટલાક લોકો કહે છે કે, દુધ પીવાથી દસ્તે લાગવા માંડે છે અને ઘણા ખરાઓને પ્રાયઃ કબજ થઈ જાય છે. એનું કારણ ફક્ત એજ છે કે તેઓને દુધ પીવાનો અભ્યાસ હોતો નથી. કદાચિત્ તેમ બની જાય તોપણ તેમને માટે દુધ નુકસાનકર્તા નથી એમ સમજવું જોઈએ. કેમકે પાંચ સાત દિવસ તે પ્રમાણે થઇ પછીથી તે પોતાની મેળેજ શાંત થઇ જાય છે. તેમને દુધ પીવાનો અભ્યાસ પડી જાય છે. તેથી તેમની આરોગ્યતા પૂર્વવત્–પહેલાંના જેવીજ થઈ જાય છે એ વાતની સારી રીતે પરીક્ષા કરી છે. એટલા માટે બને ત્યાં સુધી સદૈવ દુધનું સેવન કરવું જોઇએ.

જુઓ! અંગ્રેજ, પારસી અને અન્ય શ્રીમાન્–લક્ષ્મીપુત્રો દુધ અને તેમાંથી નિકળતા પદાર્થો (જેવાં કે મલાઈ–માંખણાદિક)નો પ્રતિદિન ઉપયોગ કર્યા કરે છે.

દુધમાં ખાર અને ખટાઇનાં જેટલાં તત્ત્વો વિદ્યમાન છે તેનાથી અધિક ક્ષાર અને ખટાઇનો યોગ, તેની સાથે થાય છે ત્યારે તે હાનિકારક બની જાય છે. અર્થાત્ તેની અંદર રહેલું ગુણકારી છે. તત્ત્વ–ધર્મ નષ્ટતાને પ્રાપ્ત થાય છે, એટલા માટે વિવેક–ઉપભોગ પૂર્વક દુધનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતા છે.

સર્વે સજ્જનો એ વાત તો સારી રીતે જાણે છે કે દુધની સાથે ક્ષાર તથા ખટાઈનો સંયોગ થતાં તે ફાટી જાય છે. તેવીજ રીતે જો ખટાઇ અને ક્ષારની સાથે દુધનો ખાવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો, તે અવશ્યમેવ હાનિ કરે છે. સર્વે વૈદક ગ્રંથોનું કથન છે કે, જો દુધનો ઉપયોગ ભોજનની સાથે કરવાનો હોય તો સર્વે ભોજ્ય પદાર્થો ખાધા પછીથી દુધ પીવું જોઇએ. અથવા તો ભોજન કર્યા પછી દુધ અને ભાત ખાવાં. અગર જો ભોજનમાં દુધના વિરોધી પદાર્થો જેવા કે ખટાઈ, મરચું, તેલ, પાપડ અને ગોળ ન હોય તો ભોજનની સાથે દુધ ખાવામાં આવે તો તેની કંઇ પણ હરકત નથી.

દુધનાં મિત્ર.

દુધની અંદર છએ રસોનો સમાવેશ છે. એટલા માટે એ છએ રસના સમાન સ્વભાવવાળાં પદાર્થો દુધની સાથે અનુકૂળતા ધરાવે છે. અર્થાત્ તે તેનાં મિત્ર છે.

જુઓ ! દુધમાં જે ખાટો રસ છે તેનો મિત્ર આમળાં છે. દુધમાં મિષ્ટ-મીઠો રસ છે તેના મિત્ર સાકર અથવા ખુરૂં છે. દુધમાં કટુરસ છે તેનો મિત્ર પરવળ છે. તીવ્ર રસ સાથે આદુ-સુંઠ, કસાયેલા રસ સાથે હરડે, ખારા રસ માટે સૈંધવ મીઠું એ દુધના મિત્રો છે. તે સિવાય પુરી, રોટલી, ભાત, ઘી, માંખણ, દ્રાક્ષ, મધ, મધુર આમ્રફળ, પીપર, કાળાં મરી, તથા પાક કરવામાં જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ થાય છે તે અને પુષ્ટિકારક તથા દીપક એ સર્વે પદાર્થો દુધના મિત્ર છે.

દુધનાં શત્રુ.

સૈંધવ (મીઠું) સિવાયના બાકીના સર્વે જાતના ક્ષાર દુધના ગુણોને બગાડી મુકે છે. તેવીજ રીતે આમળાંની ખટાશ સિવાય સર્વે જાતની ખટાઇ, ગોળ, આખામગ, દાળ, મૂળા, શાક, મદિરા, માછલી અને માંસ એ પદાર્થોનો સંયોગ, દુધની સાથે થતાં તેઓ શત્રુનું કામ કરે છે. જુઓ ? દુધની સાથે મીઠું, ક્ષાર, ગોળ, રાંધેલા મગ અને મડ, માછલી અને માંસ ખાવા થકી કોઢ અને રક્તપિત્ત ઇત્યાદિક ચર્મ રોગો થઇ જાય છે. દુધની સાથે સાક, મધ અને આસવ ખાવાથી પિત્ત સંબંધી રોગો ઉત્પન્ન થઈ કદાચ મૃત્યુનો પ્રસંગ પણ ઉપસ્થિત થવાનો સંભવ છે.

ઉપર લખેલી વસ્તુઓ દુધની સાથે ખાવાથી અવસ્ય હમેશ હાનિ થાય છેજ; છતાં પણ તેની ખબર ખાવા વાળાને તત્કાળ પડી શકતી નથી. તોપણ કાળાન્તરે-સમય વ્યતીત થતાં તે અવગુણ પ્રબળ રૂપે પ્રગટ તો થાય છેજ !

હજારો મનુષ્યો પ્રસ્તુત વાતો સમજતા ન હોવાને લીધે જ્યારે તેઓની ઉપર અચાનક કોઈ રોગ હુમલો કરે ત્યારે તેઓને આશ્ચર્ય થાય છે કે, અરે ! આ શું થઇ ગયું ! ! અમે કુપથ્યનું સેવન કર્યું નહતું, તો પછી આ રોગ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થવા પામ્યો ! ! ! એ આશ્ચર્યમાં પડી તેઓ રોગના મૂળની શોધ કરે છે તોપણ તેઓ રોગનું કારણ જાણી શકતા નથી. કારણ કે રોગનાં દૂરવર્તિ કારણોનો પત્તો લાગવો એ જરા કઠિન વાત છે.

ઘણા દિવસ પહેલાં જે સંયોગ વિરૂદ્ધ ખાનપાનનો ઉપયોગ કરેલો હોય છે તેજ અનેક રોગોનું દૂરવર્તિ કારણ-નિમિત્ત જાણવું જોઇએ છે. તેની અસર શરીરમાં વિષવત્ થાય છે અને શોધ કરવી કઠિન થઈ પડે છે. પરિણામ એ થાય છે કે તેવા માણસને આ જન્મ પર્યંત માનવ-જીવનતત્ત્વનો દુઃખમાં નિર્વાહ કરવો પડે છે. એટલા માટે સર્વે સજ્જનોને ઉચિત છે કે, તેઓએ સંયોગ વિરૂદ્ધ ભોજનો ક્યાં ક્યાં છે ? તે જાણીને તેને વિષસમાન સમજી તેનો ત્યાગ કરી દેવો.

અનુભવવા યોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખકઃ—ઉમર માનજી ચોહાણ—ગોંડળ.)

૧. આફરાનો ઉપાય—નસોતર તોલા ૨, પીપર તોલા ૨, હરડેની છાલ તોલા ૫, એ બધાંને ખાંડી દેશી ગોળ તોલા ૧૧ મેળવી તે બધાની ૧૨ ગોળી કરવી. દરરોજ ૧ ગોળી લેવાથી દસ્ત સાફ આવે છે ને વાયુ સંબંધી ઉદરના રોગો મટે છે.

૨. બાળ ખાંસીનો ઉપાય—નાગરમોથ, કાકડાશીંગી, અતિવીશની કળી. એ બધાનું ચૂર્ણ કરી ઉમરના પ્રમાણમાં તે ચૂર્ણ મધમાં કાલવી ચટાડવાથી બાળકોની ખાંસી મટે છે.

૩. ઉધરસનો ઉપાય—કેરડાનાં ફુલ, આકડાના રવાયડા, નાગરવેલનાં પાન, તે સર્વે એક એક લેવાં. તેમાં બે પૈસાનું અફીણ મેળવી બધાંને ઘુંટી નાના ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. દરરોજ સવારસાંજ એક એક ગોળી લેવાથી ઉધરસ ટુંક મુદતમાં મટે છે.

૪. અતિસારનો ઉપાય—જાયફળ, જાવંત્રી, લવીંગ, ધાવડીનાં ફુલ, બીલીનો ગરભ, સુંઠ, નાગરમોથ, મોચરસ, ખસખસ. તે સર્વ સમ ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણને પોષના ડોડવાના ઉકાળામાં ઘુંટી ૧ રતીથી ૨ રતી ભારની ગોળીઓ કરવી, દરરોજ સવાર સાંજ એકએક ગોળી ગાયની તાજી છાસ સાથે લેવાથી અતિસાર મટે છે. (અનુભવેલ.)

૫. પાચક ચૂર્ણ—ચીત્રકમૂળ ૧ તોલો, હીંગ શેકેલ ાા તોલો, પીપરીમૂળ ૧ તોલો, અજમોદ ૧ તોલો, સાજીખાર ૧ તોલો, મીઠું ૧ તોલો, જવખાર ૧ તોલો, સીંધાલુણ ાા તોલો, સંચળ ાા તોલો, તે બધાનું ચૂર્ણ કરી તેને લીંબુના રસની એક ભાવના દેવી. તે ચૂર્ણ તોલો ા લેવાથી અજીર્ણ, અરૂચિ, મંદાગ્નિ મટે અને ભૂખ બહુ લાગે.

૬. મોંમાં ચાંદીઓ પડે તેનો ઉપાય—(૧) ફુલાવેલ ફટકડી પાણીમાં નાખી કોગળા કરવા. (૨) બાવળની અંતરછાલને પાણીમાં ઉકાળી તેના કોગળા કરવા. (૩) બાવળના રસદાર પરડા મોંમાં રાખવા. (૪) અકલકરાની ભુકી મોંમાં રાખીને જીભવતી ફેરવવી. (૫) ચણોઠીનાં પાન મોંમાં રાખવાં. (૬) ભાંગરાનાં અથવા તુવેરનાં પાન મોમાં રાખવાં.

૭. વાળાનો ઉપાય—(૧) અરીઠાનાં બીજ ને સફેદ કાથો બન્નેને વાટી નાગરવેલના પાન પર પાણી મેળવી લેપ કરવો. તેવાં ૪ પાન પર લેપ કરવો. પછી વાળાવાળી જગાએ ઉપરાઉપર ચાર પાન ગોઠવી પાટો બાંધવો. ત્રણ દિવસે પાટો છોડવો. (૨) સાજીખારને મધમાં મેળવી વાળાપર લેપ કરવો.

૮. સંગ્રહણી-(મરડો)—હીંગ, જીરૂ, સીંધાલુણ, તે સર્વ સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ તોલો ા અને ગાયનું દહીં શેર ા લઈ તેને હાથેથી ભાગી નાખી તેમાં ચૂર્ણ મેળવી પાવું. જેથી સંગ્રહણી, અતિસાર ને વાયુનો નાશ કરે છે.

૯. દાદર—રાળ, ટંકણખાર, ગંધક, એ બધા સરખે ભાગે વાટી તેને લીંબુના રસ સાથે મેળવી દાદર પર લેપ કરવો, અથવા એસેટીક ઍસીડ સળીયા વતી દાદર પર લગાવવું જેથી જુનામાં જુની દાદર બળી જાય છે.

૧૦. વાળનાશક સ્વદેશી પાણી—બેરીઅમ સલફાઇડ તોલા ૨ાા, ઉનું ખળખળતું પાણી તોલા ૭ાા. તે પાણી ચીનાઇ માટીની બાટલીમાં નાખી તે પછી બેરીઅમ સલફાઇડ નાખી બાટલીને મજબુત બુચ લગાવવું. તે કર્યા પછી જે જગાએ વાળ ઓછા કરવા હોય ત્યાં પાંચ સાત

ટીપાં નાખી આંગળી વતી ચોળવું. તેથી શીળુ વળશે. ત્યાર પછી પાણીથી ધોઇ નાંખવું જેથી તે જગ્યાના વાળ નીકળી જશે. આ સોલ્યુશનનું પોતું વીંછીના ડંખપર લગાવવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે તેમજ ઢોરને ખરીમાં પડેલ જીવડાંઓ પર ઉપરનું સોલ્યુશન રેડવાથી જીવડાં નીકળી જાય છે.

૧૧. કૉલેરાનો ઉપાય—રાતાં મરચાંનો ભુકો તોલો ૧, કાળાં મરીનો ભુકો તોલો ૧, લીંડીપીપરનો ભુકો તોલો ૧, સુંઠનો ભુકો તોલો ૧, અફીણ તોલો ૧, આ બધાંને આદુના રસમાં અથવા તુલસીના રસમાં ઘુંટી મગ મગ જેવડી ગોળીઓ કરવી. તે દર બબે કલાકે એકેક ગોળી ઝાડા ઉલટી બંધ થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવી.

વિનોદ સાથે વિવેક બક્ષનારી વાતો

અથવા

ઉદાસી રોગનો અંત લાવનાર અકસીર ઇલાજ.

(લેખકઃ—પૂર્ણચંદ્ર શર્મા).

વાર્તા પહેલી—

એક દિવસ શાહજહાં બાદશાહે પોતાના નામાંકિત મુસાહબ અલીમરદાનખાંને પૂછ્યું કે—"લોકો એમ કહે છે કે તમારા ઘરની અંદર પારસમણિ છે, શું એ સત્ય છે?"

અલીમરદાનખાંએ અરજ કરી કે—"સત્ય છે, હું કાલે સવારે તે મણિ હજુરની નજરે કરીશ."

બીજે દિવસ પોતાના દીવાનને હજુરમાં લઈ આવ્યો અને જહાંપનાહને અરજ કરી કે—"નેકનામવર! મારા ઘરમાં આ પારસમણિ છે કે જે મારી ધારેલી ધારણાને અવશ્ય ફત્તેહજ આપે છે."

આ પ્રમાણે બોલતું સાંભળી શહેનશાહ અત્યંત ચમત્કારને વશ થયો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાયલો છે કે જેના ઘરની અંદર સારો તારીફ લાયક મહેનતી અને અકલ સાથે ફતેહમંદીનું પરિણામ ચોકસપણે ધ્યાનમાં લઈ કામ હાથ ધરી આખર ફતેહનેજ ભેટનાર કામદાર અથવા ગુમાસ્તો, સ્ત્રી, નોકર કે દોસ્ત હોય તો તેજ સાચો પારસમણિ ગણાય; કેમકે તે પારસમણિની પેઠેજ ધારેલી ધારણાને સફળ કરી અનહદ આનંદ આપે છે. દુનિયાની અંદર બીજી બધી ચીજો સસ્તી છે; પરંતુ તેવા પુરૂષોનીજ ખોટ છે. જે ભાગ્યશાળીને તેવા નરની ભેટ થઇ હશે તેને આનંદ આનંદજ નજર અગાડી રમતો હશે!

વાર્તા બીજી—

એક દિવસ શાહજહાં બાદશાહે મુનવ્વરખાંને પૂછ્યું કે—"તમે મારાથી કેટલા મોટા છો?"

મુનવ્વરખાંએ આ ગંભીર સવાલ માટે તુરતજ ખ્યાલ કરી લઇ અરજ કરી કે "ખુદાવિંદ! ખલકના ખાવિંદ ખુદાતાલાએ આ ખાનેજાદને આપ હજૂરની બંદગીને માટે ત્રણ વર્ષ પહેલાં પેદા કર્યો હતો!"

બાદશાહ આ જવાબથી ઘણોજ ખુશી થયો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાયલો છે કે—મુનવ્વરખાંનું માન ભ્રષ્ટ કરાવવા હરીફ સરદારોની ખટપટ ભર્યું કાવતરૂં પાર પડ્યું તેના જવાબમાંજ સમાયલું હતું

સ્પષ્ટ સમજાયું કે મુતવ્વરખાં બાદશાહથી ત્રણ વર્ષ મોટા હતો. તો પણ જો તેણે 'હું આપથી મોટા છું' એમ કહ્યું હત તો બાદશાહના મનપર એ વાક્ય ખટકત કે મારાથી આ મોટા એમ સભા વચ્ચે જાહેર કરે છે! મારાથી મોટો તો ફક્ત ખુદાજ છે. આવો અવળો મતલબ આગળ આવતાં તેનું અપમાન થાત, હરીફોનું ધાર્યું પાર પડત અને લોકોમાં હાંસી થાત. પરંતુ તેણે પ્રશ્નનો ઉત્તર એવી ખુબીથી આપ્યો કે પોતાનો મતલબ સચવાયો, શહેનશાહને ખુશીને તાબે કર્યો અને દુશ્મનોને નિરાશા આપી. જવાબમાં ખુબી એ છે કે—"આપ એવા મોટા છો કે પરમેશ્વરે પણ આપની હજૂરીમાં બંદગી કરવા માટે મને ત્રણ વર્ષ પહેલાં આ દુનિયામાં મોકલી આપ્યો કે આપના પધારવા પછી હું બનતી બંદગીનાં સાધનો હાજર કરી હજૂરને આનંદ આપી શકું. અહા! પરમેશ્વર પણ આપના માટે કેટલી કાળજી રાખે છે!" આ જવાબથી બાદશાહને પોતાના સવાલનો ખુલાસો પૂરેપૂરો મળ્યો અને તે પણ એવા પ્રકારે મળ્યો કે પોતાની વડાઇ ઇજ્જત આદિથી વિરૂદ્ધ નહિ. કદાચ એ એવો જવાબ આપત કે હું આપથી ત્રણ વર્ષ મોટો છું, તો વખતે બાદશાહ નાખુશ થઇ જાત અરે બધા દરબારી પણ તેને બેઅદબ માનત. પરંતુ યાદ રાખવાની જરૂરજ છે કે દરેક મનુષ્યે પોતાનો અને સ્હામાનો માન મરતબાનો માનપૂર્વક પૂરો ખ્યાલ રાખવો જોઇએ કે જેથી બધા લોકો ખુશી થાય અને તેની લાયકાત તથા સમજદારીની તારીફ કરવાની ફરજ પડે; માટેજ જરૂર છે કે હરેક વખતે જવાબ આપવામાં કે વાત પૂછવામાં સ્હામાની શાન ઇજ્જત વગેરેને લગતી વાત કરી જરા પણ બે અદબી ન થાય તેની ખૂબ સંભાળ રાખવી.

વાર્તા ત્રીજી.—

એક દિવસ શાહજહાં બાદશાહ આગળ એક શાહજાદે એ અરજ કરી કે—"માદુલ્લાખાં જીર કાગળો ઉપર વગર દેખ્યેજ શેરો કરી આપે છે, જેથી હજરતને બહુજ નુકસાન તું હશે."

બાદશાહે કહ્યું—"ઠીક છે, હું એ માટે તપાસ કરીશ; પરંતુ તમે તે કાળજીમાં રહો કે નાથી થતી ભૂલ પકડી મને માહેત કરો. તપાસ થતાં ભૂલ જણાય તો મારો ધર્મ છે કે ક્સુરનને નસીહત અવશ્ય આપવી. નહિ કે કાચા કાનના રહી બેગુન્હેગારને પણ તંગ કરવો."

તે પછી શાહજાદાએ તુરતજ એક તુમાર તૈયાર કરી તેમાં ફિરસ્તાઓના નામથી એક પગાર સંબંધીનો ખુલાસો માગ્યો. સાદલ્લાખાંની પાસે તે લઈ જઇ તેમાં સહી કરવાનું કહેતાંજ તુરત વજીરે શેરો કરી આપ્યો કે—"પગાર આશમાન પર એટલે કે ફિરસ્તાઓનો પગાર આ જહાંપનાહની તિજોરીમાંથી નહિ મળશે; પણ આશમાનના રાજાની તિજોરીમાંથી મેળવી લેવો."

સહી થતાંજ શાહજાદો શેરો વાંચ્યા વિનાજ શહેનશાહની આગળ જઇ કહેવા લાગ્યો—"કિબ્લેઆલમ! આ લખાણની નીચે આંખો મીંચી પગાર મળવાનો શેરો કરી આપ્યો છે હવે તિજોરીમાંથી નાણાં જવાથી હજૂરને નુકસાન થશે કે નહિ?"

બાદશાહે કહ્યું—"વજીરની અકલમાં અને તમારી અકલમાં કેટલો તફાવત છે તે તમેજ આંખ ખોલી જરા તપાસો એટલે મારે ઇન્સાફ માટે વચમાં પડવાની જરૂર રહેશે નહિ."

હુકમ પ્રમાણે શાહજાદાએ વજીરના દસ્કત વાંચી જોયા તો તેમાં સાફ જવાબ હતો; પરંતુ પોતે તે તરફ ધ્યાન આપ્યુંજ ન હતું જેથી વજીરની ગફલત પકડતાં પોતાની ગફલતીએ હાજરી આપી. આથી પોતે ઘણોજ શરમીંદો બની નીચું નીહાળવા લાગ્યો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાયલો છે કે મનુષ્યને યોગ્ય છે કે જે કામ કરવું તે સમજી બુજીને

ધીરજની સાથે કરવું. ઉતાવળીઆ બનવાથી એક તો કામની ખરાબી થાય છે અને બીજું પોતાથી થયેલી ભૂલ માટે પાછળથી પસ્તાઈ હાસ્યને પાત્ર થવું પડે છે. પરમેશ્વરે માનવને આંખ, કાન, અક્કલ અને હોશ એ માટેજ આપેલ છે કે તેને કોઈ પણ કામ જોયા, સાંભળ્યા, તપાસ્યા અને ઉંડા ઉતરી વાતનો તોલ કર્યા વિના વાતનું પરિણામ જાહેરમાં ન લાવવું. જે જે વાત જોયા તપાસ્યા વિનાની હોય તે તે માટે સમજી વિચારી તેના પરિણામ પર સ્વાર થવું જોઇયે.

વાર્તા ચોથી.—

કોઈ શેહેરમાં એક શાહુકારે સંખ્યાબંધ સોના મ્હોરો એક વાણિયાને ત્યાં અનામત (થાપણ) તરીકે રાખી પોતે પોતાના વતન ભણી ગયો હતો. જ્યારે તે પાછો ત્યાં આવ્યો અને તે વાણિયા પાસેથી પોતાની અનામત પાછી માગી કે તેણે એ જવાબ જાહેર કર્યો કે–" એક વખત એવી હવા ચાલી હતી કે તે મ્હોરોના કોલસાજ બની ગયા છે. ભલે તે ટોપલો ભરી લઈ જાઓ."

શાહુકાર પોતાના મનમાં સારી પેઠે સમજી ગયો કે મારા કોઈ સાક્ષી કે કશા પુરાવા ન હોવાથી આની બદદાનત થઈ જતાં મારો માલ હજમ કરી ગયો. ખેર હવે કોઇ હિકમતથી તે મ્હોરો હાથ આવશે, કંઈ લઢયે કે ગડબડ કરી ગભરાયે હાથ આવનાર નથી. એમ વિચારી તે જરા પણ દિલગિરી કે ઇતરાજી ન દેખાડતાં પોતાને ઘેર ગયો અને તે વાણિયાની સાથે ખુશી ખુશાલીનો નાતો રાખ્યો.

ઘેર ગયા બાદ તેણે એ તદબીર રચી કે તે વાણિયાની શિકલ જેવીજ આબેહુબ એક મીણની મૂર્તિ બનાવી તે વાણિયાના જેવાંજ કપડાં વગેરે પહેરાવી તૈયાર રાખી. તે પછી બે વાંદરાનાં બચ્ચાંને પકડી મંગાવી તેમને એવીજ તાલીમ આપી કે, તે બેઉ પેલા વાણિયાની મૂર્તિને પોતાના પિતાની પેઠે પ્યાર બતાવ્યા કરે.

કંઈક સમય વીત્યા બાદ તે શાહુકારે કંઈ તહેવાર કે ટાણાને બ્હાને તે વાણિયાને પોતાના બે બેટાઓ સહિત જમવા આવવાનું નોતરૂં આપ્યું. જેથી તેનું મન જાળવવા તે બન્ને પુત્રો સહિત શાહુકારને ત્યાં જમવા ગયો.

વાતચીત વગેરે રમ્મત ગમ્મત કરતાં કરતાં ઘરમાં રહેલી ખુબી ભરી ચીજો દેખાડવાને બ્હાને તે બેઉ પુત્રોને પેલા શાહુકારે એવા તો છુપાવી દીધા કે જેનો પોતાના સિવાય કોઇ પણ મનુષ્ય કોઇ પણ પ્રકારે પત્તો મેળવીજ ન શકે. તેમ કર્યા પછી પાછો વાણિયા પાસે દિલગિર થઇ આવ્યો અને કહેવા લાગ્યો કે "હમણાં એવી તો ખરાબ હવા ચાલી કે જેથી તમારા બેઉ બેટા વાંદર બની ગયા ! જો એ વાતનો વિશ્વાસ ન આવતો હોય તો હું તેમને અહીં લાવું ને તમે જોઈ ખાત્રી કરો." એમ કહી તે બેઉ વાંદર કે જેમને પ્રથમથી તાલીમ દઈ તૈયાર કર્યાં હતાં તેમને લાવી હાજર કર્યાં તો તે વાંદર પોતાની રમવાની શિકલજ નજરે પડતાં પુત્ર પિતાના પ્યારની ગમ્મત કરવા લાગ્યાં.

આ જોઇ વાણિયે ધાંધલ મચાવ્યું–" આ કંઇ કાવતરૂં છે. બસ મારા બેઉ બેટા લાવો."

ધાંધલ મચતાં લોકો એકઠાં થયાં અને બન્નેની તકરારથી વાકેફ થઇ વાંદરાઓની રીતિ નિહાળી કહેવા લાગ્યા કે–" ભાઇ ! કહે ન કહે; પણ આ બેઉ વાંદર તારાજ દીકરા હોય એમ તો પ્રતીતિ આપે છે. અને એઓની શિકલ ફરી ગઈ છે, પણ અક્કલ ફરી ગયેલી ન હોવાથી એઓ તને સારી રીતે ઓળખવાને લીધેજ લાડ કરી પુત્રની પેઠે આનંદ આપે છે."

વાણિયો બોલ્યો–"અરે ! શું બધાં દિવાનાં છો કે શું ? વળી ક્યાંય હવા ચાલવાથી માણસનાં વાંદર તે થઇ જતાં હશે ? કોઇ વખત ક્યાંયે સાંભળ્યું કે જોયું પણ છે ?!"

એ સાંભળી શાહુકાર બોલ્યો કે "ભાઇ ! જેમ વા વાવાથી મ્હોરોના કોયલા થઇ ગયા હતા, તેમ વા વાવાથી માણુસનાં વાંદર થઇ ગયાં છે !"

આવું બોલવું સાંભળતાંજ વાણિયો સમજી ગયો કે,–"હાથનાંજ કર્યાં હૈયે વાગ્યાં છે. જો હવે પચાવેલી મ્હોરો પાછી નહિ આપું તો મારા બે દીકરા પણ પાછા મળશેજ નહિ માટે દાવમાંથી છૂટયા વિના છૂટકોજ નથી." વગેરે વિચારી બોલ્યો કે "કોલસાની તો ફરી મ્હોર થઇ જાય છે." એ સાંભળી શાહુકારે કહ્યું કે–"ત્યારે વાંદરાનાં માણસ બની જાય છે." આ મુજબ થવાથી વાણિયે મ્હોરો પાછી આપી એટલે શાહુકારે બેટા પણ પાછા આપી પરસ્પરનો પોતાની મેળેજ ફેંસલો કરી લીધો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાયલો છે કે જ્યારે કોઈ મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે આદમીએ ગભરાયા વગર હિમ્મત સાથે મુશીબતને દૂર હઠાવવા, જોઇએ તેવીજ યુક્તિ શોધી કહાડવી કે જેથી સહેલાઇ વડે મુશ્કેલી દૂર થાય.

વાર્તા પાંચમી.—

એક સમય એક શાક ભાજી વેચનારે અને કુંભારે પોતપોતાનો વેચવા લાયક માલ લાવવા શિહારો ઊંટ ખરીદ કરી તેની ઉપર એક બાજુએ શાક ભાજી લાદી દીધી અને બીજી બાજુએ માટીનાં સુંદર નમુનેદાર વાસણો ભરી લાદી લીધાં. તથા તેઓએ માલ વેચવા મુસાફરી લંબાવી. રસ્તામાં ઊંટ પોતાની ગરદન લંબાવી શાકભાજીમાંથી કંઇક ખોરાક મેળવવા જતો હતો. તે જોઈ કુંભાર મકલાઈ કહેવા લાગ્યો "ભાઈ ! આમ રળવાનું થાય છે કે રડવાનું ?"

ખમારે જવાબ આપ્યો–"ભાઇ ! બીજાનું નુકસાન થતું જોઈ મકલાવાની જરૂર નથી. એ તો ઊંટ છે, આ બાજુ ગરદન લંબાવે છે, પરંતુ પડખું કઇ બાજુ લંબાવશે, એની કોને ખબર છે ?!"

આવી રીતે મજલ લંબાવતા ધારેલે મુકામે જઈ પહોચતાં ઊંટ ઝેંકાર્યો અને અસબાબ ઉતારી લીધા પહેલાંજ થાકના કંટાળાથી જે બાજુએ માટીનાં વાસણો બાંધ્યાં હતાં તે બાજુને પાસેજ આળોટવાનું મન કરી પડખું દબાવ્યું. ત્યાં તો વાસણનો થયો ભૂકો કે કુંભાર પોક મેલી રડવા લાગ્યો. કેમકે ખમારનો માલ તો ઊંટના ખાવા છતાં પણ ખોટ પૂરી પડી શકે તેટલો બચવા પામ્યો હતો; પણ એનું તો કશું બચવા પામ્યું નહિ જેથી રોતો રોતો પોતાના હસવાને ધિક્કારવા લાગ્યો.

વાર્તામાં વિવેક એજ સમાયલો છે કે–બીજાને થતું નુકસાન જોઇ કદી રાજી થવું નહીં. શી ખબર કે એના કરતાં પણ વખતે આપણુનેજ વધારે નુકસાન થાય તો કોણ જાણે !

ધન્વંતરિ માસિકનાં ગ્રાહકોને ખાસ લાભ.

ફક્ત બે રૂપિઆના લવાજમમાં રૉયલ અડતાલીશ પૃષ્ટનું ઉત્તમ લખાણોવાળું મેટર દરમાસે આવતું હોય તેવું માસિક ગુજરાતમાં ફક્ત એકલું ધન્વન્તરિજ છે એવું અમારૂં માનવું છે. આ ઉપરાંત દર વર્ષે અમે ધન્વંતરિમાંજ ચાળીશ પચાશ પાનાં જેટલું લખાણ વધારે આપીએ છીએ. આ વર્ષે અમારાં ગ્રાહકોને જુદી જાતનો અને વધારે સારો લાભ આપવાની ગોઠવણ કરી શક્યા છીએ અને તે આ પ્રમાણે છે. સ્વર્ગસ્થ આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદેએ

લખેલાં અગર પ્રકટ કરેલાં નીચેનાં પુસ્તકો શ્રી ધન્વંતરિનાં ગ્રાહકોને વિના મૂલ્યે ફક્ત પેકીંગ અને પોસ્ટેજ ખર્ચ લઇનેજ મોકલવાં:—

૧. **सूक्ति सुधा.** કર્તા મંગેશ રામકૃષ્ણ તેલંગ. પૃષ્ટ ૬૨.

૨. **सटीक गोपाळ लहरी.** સંસ્કૃત શ્લોક અને સંસ્કૃત ટીકા સહીત. કર્તા અચ્યુત મોડક. મૂળ કિંમત ૦-૧૨-૦. પૃષ્ટ ૮૪.

૩. **श्रीमच्छंकराचार्य विरचिता आनंद लहरी.** મૂળ સંસ્કૃત શ્લોક અને ટીકાસાથે. પૃષ્ટ ૧૮.

૪. **वैदिक दिनचर्या.** કર્તા આયુર્વેદ મહોપાધ્યાય શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે. મૂળ કિંમત ૦-૪-૦. પૃષ્ટ ૮૮. આ પુસ્તક ઘણું ઉપયોગી છે. પ્રાતઃકાલમાં ઉઠયો પછીથી તે રાત્રે સુતાં સુધી કેવી કેવી રીતે વર્તવું તેનું શાસ્ત્રાધારે નિરૂપણ આ પુસ્તકમાં કરેલું છે, અને શાસ્ત્રની તેથી દરેક આજ્ઞા સાથે વૈદકનો કેટલો ગાઢ સંબંધ છે તે વિષે સારૂં વિવરણ શાસ્ત્રીપદેએ કરેલું છે. વળી આ પુસ્તકમાં પવિત્ર નદીઓનું અને યાત્રાનાં સ્થળોનું પણ વર્ણન કરેલું છે.

૫. **हालनो वीर्य नाश अने तेना उपाय.** કર્તા આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે. કિંમત ૦-૪-૦. પૃષ્ટ ૩૭. આ ચોપડી હાલના વિદ્યાર્થીઓ અને જુવાનીઆઓને ઘણીજ ઉપયોગી છે.

૬. **प्लेगथी बचवाना उपाय.** કર્તા આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે. કિંમત ૦-૪-૦. પૃષ્ટ ૫૨. આ રોગથી હજારો મનુષ્યોનો આપણા દેશમાં નાશ થાય છે. એ વ્યાધિ સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આયુર્વેદને આધારે બહુ સારી રીતે આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે.

ઉપરનાં ૭ પુસ્તકોમાંથી પેહેલાં ત્રણ પુસ્તકો સંસ્કૃત ભાષામાંજ લખેલાં હોવાથી સંસ્કૃત ભાષાનું સારૂં જ્ઞાન ધરાવનારનેજ તે ઉપયોગી છે. વળી તે પુસ્તકોની નકલો પણ અમારી પાસે પ્રમાણમાં થોડી છે. તેથી જે લોકોનાં લવાજમો વ્હેલાં વસુલ થઈ ગયાં હશે અને જેઓ તે ત્રણે પુસ્તકો મેળવવા સંબંધી પોતાની ઇચ્છા જણાવી તેજ વખતે પોસ્ટેજ અને પેકીંગ ખર્ચનો દોઢ આનો મોકલશે તેમનેજ તે પુસ્તકો પહોંચશે ત્યાં સુધી મોકલવામાં આવશે. છેલ્લાં ત્રણ પુસ્તકો ગુજરાતી ભાષામાં લખેલાં છે અને વૈદક વિષયને ખાસ લગતાં છે અને તેથી ધન્વંતરિનાં સર્વ ગ્રાહકોને તે રૂચિકર અને જ્ઞાનપ્રદ થઇ પડે તેવાં છે. આ ત્રણ પુસ્તકો પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે જેઓનાં લવાજમ વસુલ આવી ગયાં હશે અને જેઓ પોસ્ટેજ અને પેકીંગ ખર્ચનો દોઢ આનો મોકલી ટપાલ મારફત તે પુસ્તકો મેળવવાની પોતાની ઇચ્છા અમને લખી જણાવશે તેમનેજ મોકલવામાં આવશે.

ઉપર લખેલાં પુસ્તકોનો લાભ લેવાની જેમને ઇચ્છા હોય તે સજ્જનોએ જો ચાલુ વર્ષનું ધન્વંતરિનું લવાજમ હજુ સુધી ન મોકલ્યું હોય તો તુરત મોકલી આપવું.

અમને જણાવવાને ઘણોજ આનંદ થાય છે કે ઉપરનાં સર્વ પુસ્તકો સ્વર્ગસ્થ આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદેની માલકીનાં હતાં. શાસ્ત્રી પદેના મરણ પછી તેમના આત્માને શાંતિ આપવા અને તેમનું સ્મરણ કાયમ રાખવા તેમના ભાઈ શ્રીયુત રામકૃષ્ણ દાજી જોશી પદેએ ઉપર લખેલાં બધાં પુસ્તકો અમારા તરફ મોકલી આપ્યાં છે. કારણ કે સદ્‌ગત શાસ્ત્રી પદે સાથે અમારો (ધન્વંતરિના તંત્રીનો) ગાઢ મિત્રતાનો સંબંધ હતો. સ્વર્ગસ્થ આ. મ. શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદેનું નામ વૈદકનો શોખ ધરાવનાર કોઈ પણ મનુષ્યથી ભાગ્યેજ અજાણ્યું હશે. સાંપ્રત કાળમાં દેશી-આયુર્વેદિક ઔષધિ શાસ્ત્રની પડતી હાલત જોઈ તેમના મનને ભારે ખેદ થતો હતો અને આયુર્વેદની ઉન્નતિ કેવી રીતે કરવી એ સંબંધીના વિચારમાં તેમનું મન રાત્રિ દિવસ સંલગ્ન રહેતું હતું. આયુર્વેદ વિદ્યાનું ભારે પરિશ્રમ લેઈ તેમણે બ્હોળું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું હતું. તેનો

ઉપયોગ તેમણે જો પોતાનો સ્વાર્થ સાધવામાં કર્યો હોત તો તેઓએ હજારો રૂપૈયા મેળવ્યા હોત. કારણ મુંબઈ જેવા શેહેરમાં અને બ્હાર ગામોમાં પણ તેમની કીર્તિ સારી હતી. તેમના કરતાં થોડું જ્ઞાન ધરાવનારાઓએ સાહસ ઉડાવી હજારો રૂપૈયા મેળવ્યા છે, છતાં શ્રીયુત શાસ્ત્રી પદેએ હજારો રૂપૈયાની પુંજીના બદલામાં પોતાનું અમર નામ અને કીર્તિ મુકેલાં છે એમ કહીએ તો ચાલે. આયુર્વેદની ઉન્નતિ કરવા માટે તેમણે મહાભારત કાર્ય શિરપર લીધું હતું અને તેજ કાર્ય માટે પ્રવાસ કરતાં એક પવિત્ર ક્ષેત્રમાં પોતાની જીંદગીનો અંત આવ્યો હતો. શ્રીયુત શાસ્ત્રી પદેએ ભારે પરિશ્રમ અને અડચણો પસાર કરી **વૈદક સંમેલન** (વૈદક કૉંગ્રેસ) ની શરૂઆત કરી હતી અને પ્રથમ સંમેલન **નાશીકમાં** અને બીજું **પનવેલમાં** ભરાયું હતું. જો કે શ્રીયુત શાસ્ત્રી પદેનો અમર આત્મા સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કરી આ દુનીઆમાંથી ચાલી ગયો છે તોપણ તેઓશ્રીના પવિત્ર હસ્તે વાવેલા વૈદક સંમેલન રૂપી કલ્પવૃક્ષનો નાશ થયો નથી. તે વૃક્ષે પોતાનાં મૂળો ભારત ભૂમિમાં ઉંડાં નાંખેલાં છે, અને હજુ પણ તે વધારે ઉંડાં નંખાતાં જાય છે. આ વૃક્ષનું સંરક્ષણ કરવા, તેને ઉછેરવા, અને બળવાન તથા ફળદ્રુપ બનાવવા દેશના હિતેચ્છુ હજારો વૈદરાજો અને મહાન પુરૂષો ભગીરથ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. હજુ એ બળવાન વૃક્ષની વય ચારજ વર્ષની છે, પરંતુ "પુત્રનાં લક્ષણ પારણામાંથી જણાય" તે પ્રમાણે તેનું બળ **શ્રી રામચંદ્ર**ના પુત્ર **લવ-કુશ** જેવું જણાય છે. અને નામદાર બ્રીટીશ સરકારના વાવટા નીચે એ વૃક્ષનાં ડાળાં પાંખડાં નિર્ભય રીતે ફેલાતાં જાય છે. અને આશા છે કે તેનાં અમર ફુલોનો સ્વાદ પ્રજા વર્ગ જલદી લઈ શકશે. આથી શ્રીયુત શાસ્ત્રી પદેનું નામ જળવાઈ રહેશે.

શ્રીયુત શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે ધર્મિષ્ઠ ઉત્સાહી અને આરંભેલું કાર્ય પૂર્ણ કરવામાં દૃઢાગ્રહી પુરૂષ હતા.

અનુભવેલ ઉપચાર.

(આયુર્વેદ ઉપાસક શાન્તિકાન્ત વિ૦ હુઘ્યાની બાલંભા).

યકૃત પ્લીહોદરારિ લોહ—સુવર્ણ ભસ્મ ૦। તોલો, રોપ્યભસ્મ ૦। તોલો, તામ્રભસ્મ ૦। તોલો, બંગભસ્મ ૦। તોલો, અભ્રકભસ્મ ૦। તોલો, સુવર્ણ માક્ષિકભસ્મ ૦। તોલો, લોહભસ્મ ૧॥ તોલો, સર્વ એકત્ર કરી આદુ, નરગંડી, બિલ્વપત્ર સર્વના રસની ભાવના ત્રણ ત્રણ આપવી, કડુના ક્વાથની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપવી, માત્રા રતી બે. અનુપાન-પર્પટ કવાથ. પ્લીહા, યકૃત, કાસ, શ્વાસ, વિસમજ્વર, શોથ, કમલો, પાંડુ, અરોચક મટે (પ્લીહા યકૃતમાં ઘણોજ ફાયદો આપે છે).

સારસ્વત ઘૃત—બ્રાહ્મી (બ્રહ્મદંડી) પંચાંગનો રસ ૨૨૮ તોલા, ઘૃત ૬૪ તોલા, ગાયનું દુધ ૬૪ તોલા, હલદર, માલતી, ઉપલેટ, નશોતર, અને હરડે, એ સર્વ આઠ આઠ તોલા; પીપળી, વાવડીંગ, સીંધવ, સાકર, વચ એ સર્વે બે બે તોલા. મંદાગ્નિમાં ઘૃત સિદ્ધ કરવું. માત્રા તોલો ૦॥. ગાયના દુધમાં ૧૫ દીવસ સેવનથી વાગ્વિશુદ્ધિ થાય છે, બાવીસ દીવસ સેવન કરવાથી કીન્નર કંઠ થાય છે, માસ એક સેવન કરવાથી ઘણીજ બુદ્ધિ વધે છે. તે સિવાય કુષ્ટ, અર્શ, ગુલ્મ, કાશ, પ્રમેહ, ધાતુશ્રાવ મટે છે, શરીર કાન્તિદાર થાય છે, અને સ્વર ઘણોજ સારો થાય છે.

આરોગ્ય એજ ખરૂં સુખ.

(આયુર્વેદ ઉપાસક શાન્તિકાન્ત વિ. ઉધ્યાની બાલંભા.)

રા. રા. માન્યવર વિદ્વદ્વર ચિકિત્સક ચૂડામણિ "ધન્વન્તરિ" ના અધિપતિ સાહેબની સેવામાં. કાર્યાલય વિસનગર.

વિનતિ કે આપના સુપ્રસિદ્ધ લોકપ્રિય માસિકમાં સર્વ હિતાર્થે નીચેની હકીકત જાહેર કરશોજી.

વર્તમાન સમયમાં મનુષ્યો ફેશનના ઝપાટામાં ફસાઇ શરીર સંરક્ષણ માટે બેદરકાર રહે છે. શરીરની સંભાળ નહિ રાખવાથી અંતે રોગના ભોગ થઇ પથારીવશ થાય છે ત્યારે વૈદ્ય, ડૉક્ટરો કે હકીમોની વીઝીટો ઉપરાઉપર થાય છે, દવાના રગડા પીવા પડે છે, પૈસાનો વ્યય થાય છે, અને દરદ ભયંકર સ્વરૂપ પકડે છે. કદાચ વૈદ્ય જો વખતે સ્ટ્રૉંગ દવા આપી રોગને દાબી દે છે તે વખતે રોગ શાન્ત થાય છે; પરંતુ ધીમે ધીમે આખરે તંદુરસ્તીને નુકસાન પહોંચે છે, દરદીને હાડ મારી વેઠવી પડે છે અને વૈદ્યને ગભરામણ થાય છે. તે કરતાં પ્રથમથીજ આરોગ્યતાના નિયમો જણાવવામાં આવે તો રોગ ભયંકર સ્વરૂપ પકડે નહિ અને શરીર તરફ બેદરકારી રહે નહિ. દવાઓના રગડા પીવા કરતાં કુદરતી ઉપચારથી સારો ફાયદો થાય છે. જનસમાજના સુખાર્થે કુદરતી ઉપચારની સંસ્થા અમદાવાદમાં ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ બી. એમ. બી. એન. ડી. એ ખોલી છે. ત્યાં કુદરતી ઉપચારથીજ રોગો મટાડે છે અને તે સંસ્થાનું નામ **"નવજીવનાલય"** છે. અંગ્રેજ કવિ ડ્રાઇડન કહે છે કેઃ—

"Better to hunt in the fields for health unbought, then fee the doctor for a nauseous draught."

"વાંતિજનક રગડા ગળામાં રેડવાને માટે ડૉક્ટરને ફી આપવા કરતાં ખેતરોમાં ફરી પૈસો ખરચ્યા વિના તંદુરસ્તી મેળવવી એ શ્રેષ્ટ છે."

માટે રોગથી બચવા દરેક માણસોએ શુદ્ધ હવા, સાત્વિક ખોરાક, શુદ્ધ પાણી, વ્યાયામ વગેરે સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ વિધિના નિયમોનું પાલન કરવું ઘણુંજ આવશ્યક છે. મનુષ્ય માત્ર સુખની ઇચ્છા કરે છે. ભલે તત્ત્વવેત્તા કે જંગલી હોય પરંતુ દરેક સુખની આશા કરે છે. બધા સુખનો આધાર શરીર સુખ ઉપર છે. શરીર નિરોગી ન હોય ત્યાં સુધી સુંદર વસ્ત્રો, સુગંધી પદાર્થો, ઉત્તમ ભોજનો, બાગ બગીચા, મહેલો વગેરે વૈભવોની વસ્તુઓ દુઃખરૂપ થાય છે, માટે દરેકે શરીર તંદુરસ્ત રાખવા સતત પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

અનુભવવા યોગ્ય ઉપચારો.

(લેખકઃ—શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ. મુ. નાંદોલ.)

૧. કોડનો ઇલાજ—

મેંદીઆવળની છાલને ચોખાના ધોવરામણ સાથે ધસી તે ધસારો દિવસ ૨૧ સુધી લેપ કરે, તો સાત વર્ષનો કોડ મટી જાય.

૨. પ્રમેહનો ઇલાજ—

પા રૂપિયાભાર વડના દુધમાં તેટલીજ સાકર મેળવી તે ચાટવું, ત્યાર બાદ ૧ શેર તાજું દુધ પીવું, આ પ્રમાણે સાત દિવસ કરવાથી પ્રમેહને ફાયદો પડશે.

૩. પતનો ઇલાજ—

ગધેડાનો પેસાબ દરરોજ સંવારે રૂ. ૧ ભાર પીવાથી દિ. ૨૦ ની અંદર સારો ફાયદો થશે. (અજમાવેલો અકસીર છે.)

૪. ખરજવાનો અકસીર ઇલાજ—

અફીણ પાવલીભાર લઈ વાટીને રૂની અંદર ઘાલવું, પછી ખરજવાવાળી જગાએ હાથવડે ખણી લોહી કહાડવું, ને ત્યારં બાદ તે પર રૂ. ૧ ભાર ખાંડ ભભરાવવી; પછી અંદરનાં ખરજવાનાં જંતુઓ ઉપર આવશે માટે પાંચ મિનિટ પછી તરતજ રૂનું પોલ પાણી વડે પલાળી તે ખરજવાપર મુકી પાટો બાંધી દેવો; તે જ્યારે ખરજવું મટી જાય ત્યારેજ છોડવો. (ઇલાજ અકસીર ને અજમાવેલો ખાત્રીવાળો છે.)

૫. દાદરના ઇલાજ—

૧. બકરાની નળી બાળી રાખ કરી ચોપડવાથી કોડ, ચાંદી, ભગંદર, દાદર અને હાડ ભગંદર જેવા રોગો મટે છે.

૨. ૦॥ શેર પુંવાડ, ૦॥ શેર માલવણી બાવચી, ૦॥ શેર હળદર અને ૧ પૈસાભાર કળીનો એ સર્વેને ખાંડી ગાયના મૂત્ર સાથે મેળવી ચોપડવાથી દાદર મટી જશે.

૬. માથું દુખતું હોય તેના ઇલાજ—

૧. બે રૂપિયાભાર નવસારને પાણીમાં પલાળી તેમાં લુગડું બોળી પોતું કરી કપાળપર મુકવાથી સારૂં થશે.

૨. જુના પરદેશી એરંડાનું મૂળ ઘસી ચોપડવાથી ઠીક થશે.

૩. કાળા ધંતૂરાનાં મૂળને બાળી ધુણી કરી તેનો નાસ લેવરાવવાથી માથું ચઢેલું ઉતરે છે.

૪. નવટાંક અજમો, નવટાંક લસણ ને ૦ શેર ઘઉંનો લોટ લેવો. અજમો તથા લસણને ઝીણાં વાટી લોટ સાથે મેળવી તેમાં પાણી નાંખી કણક બાંધીને રોટલી વણવી. તેને ચૂલા પર તવીમાં નાંખી એરંડીયાનું પોતું દઇ ચ્હડાવવી, પછી માથા પર એક એરંડાનું પાનું મુકી તેપર રોટલી મુકી પાટો બાંધવાથી માથું ચઢેલું ઉતરી જશે.

૭. ખસના ઇલાજ—

૧. ચિતરાનાં મૂળીયાં શેર ૦। લાવી તેને ઝીણાં કાપવાં, પછી તેને તલના તેલ શે. ૦॥ માં પલાળી રાખી ત્રણ દિવસ તડકે સુકવવાં, પછી એક તપેલામાં પાણી શેર પાંચના આશરે ઉનું મુકી તે અંદર કકડા નાંખી પાણી ઉકાળવું. ઉકળતાં તેમાં રૂ. ૦॥ ભાર ગંધક ને રૂ. ૦॥। ભાર મોરથુથુ નાંખી ઉકાળવું. ઉકળી રહ્યા પછી ઠંડુ પાડી તે ઉપરની બાઝેલી તર ખસ પર ચોપડી ૧ દિવસ તડકે ફરવું, ને પછી સાંજે છાણ ઘસીને ન્હાવું. એ પ્રમાણે ફક્ત એક કે બે વખત કરવાથી ખસ મટી જશે.

૨. ગંધક, મોરથુથુ, પારો, આંબળાં ને સિંદૂર એ સર્વે જરૂર જેટલાં લઈ વાટી ગાયના ઘી સાથે મેળવી દરદ પર ચોપડે તો ખસ જાય.

૮. દાંત વિકારના ઇલાજો—

૧. કપાસના દાણાના ઢગલામાં આવેલી કાળી માટી, જીરૂ ને સિંધાલુણ સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરી દાતણ કરતી વખતે દાંતે ઘસવું.

૨ બાવળના લાકડાના કોલસા ને મીઠું સરખે વજને લઇ વાટી દાતણ કરતી વખતે દાંતે ઘસવાથી બહુ ફાયદો થશે.

૯ વાળ કાઢવાના ઇલાજ—

કળીચૂનો, કૂકડાની વિષ્ટા, બારસાંકળ, ધંતૂરાનો રસ ને ઘોડાનું મૂત્ર સાથે મેળવી લેપ કરે તો વાળ જતા રહે.

૧૦ ઉનવાનો ઇલાજ—

પેસાભાર સુરોખાર વાટી સાકર સાથે મેળવી જરૂર જેટલો ખાવાથી ઉનવા મટે છે.

મ્હારો અભિપ્રાય.

(લેખક:—શંકરલાલ મગનલાલ, વ્યાસ. મુ૦ નાંદોલ.)

(હરિગીત.)

'ધન્વન્તરિ' નિજ વદનથી, દર્શાવતું નિજ જાતને,
કે કો' વિચારી મન લહે, મોહક રૂડી ભાતને;
મનન તેવું નિત કરીને, મનુષ્ય જે મનમહિં લહે,
જરૂર તને સુખીજ થશે, દાસાનુદાસ એમ કહે. ૧
દેખાડતું દરરોજ એ, નવનવિન વિષયો રે ઘણા,
અનુપમ એ'વા માસિકને, રે'તી હોય જો કંઈ મણા;
તંત્રી જે એના અનુભવિ છે, કહેવું ન પડે કોઇને,
ભૂલ રે'તી હશે ! કંઈ તો, સુધારશે નિત્ય જોઇને. ૨
ઘણો માલ બજારે પડયો, સોદાગર જડતો રે નથી,
પરિક્ષક ત્યાં ખરો મળે તો, અન્ય હસ્તે મળતો નથી;
માટે મા'રા પ્રિય બાંધવો, વિનતી એક તમને કરૂં,
ઉર્મિ એ'વી મન ધરો કે, નવિન ગ્રાહકો હું કરૂં. ૩
એ'વી આપણી મદદથી, તંત્રીને લાભ ઘણો થશે,
તે લાભનો ઉપયોગ તો રે !, આપણા કાજે થશે;
લેખોની સંખ્યા વધશે, વળી ઉત્તમજ મળશે બહુ,
હવે વાત હું બસ કરૂં છું, અરજી સાંભળી હશે સહુ. ૪

(કુંડળીઆ.)

ધન્વન્તરિ નિજ વદનથી, દર્શાવે નિજ જાત,
પઢાવે પુરણ હેતથી, ભેદ ન જાત વિજાત;
ભેદ ન જાતવિજાત, બતાવે સુખનો રસ્તો,
ઉત્તમ એના લેખ, લવાજમ તેવો સસ્તો;
વિધ વિધ શોભે બેથ, ઉત્તમ તેના અંકો,
કહું છું નક્કી જગતમાં, વિચરશે તેનો ડંકો.

કે શરદી જેવું કંઇ છેજ નહિ. શરદી થવી એ તમારી પોતાની ખાસ બેદરકારીનું પરિણામ છે જો તમે ભવિષ્યમાં બીમાર પડશો તો તેને માટે તમે પોતેજ દોષને પાત્ર થશો.

આ બોધપાઠ પુરો કર્યા પેહેલાં મારે તમને યાદ આપવું જોઇએ કે આરામ લેવો એટલે બિલકુલ ક્રિયા રહિત થવું એવો અર્થ નથી. પરંતુ દરેક સ્નાયુઓને તંગ હાલતમાંથી શિથિલ કરી દેવાથી શરીરને આનંદ મળે છે ને પૂર્ણ આરામનો અનુભવ પણ થાય છે. તેથી જ્યારે તમે દરરોજના કામથી થાકીને કંટાળી ગયા હો ત્યારે પણ ઉપર બતાવેલી રીતે સ્નાયુઓને શિથિલ કરી વિશ્રાંતિ લેશો તો તમને વધારે આનંદનો અનુભવ થશે.

આગળ બતાવેલી કસરતો કરવાથી જ્યારે તમે થાકી ગયા હશો ત્યારે આરામ અને શાંતિ મળશે. વળી દરેક કામ કરતી વખતે કુદરતી રીતે એટલે જેટલી સગવડથી થઇ શકે તેટલી સગવડથી અને નાહક વધારે મહેનત ન કરવી પડે તેવી રીતે કામ કરવું જોઈએ. આપણાં અંગનાં અવયવોને ખાસ પ્રસંગ પ્રમાણેજ હલાવવાં ચલાવવાં જોઈએ એટલે નાહક જીવનશક્તિનો વ્યય કરવો નહિ.

વળી આરામ મેળવવામાં બીજી અગત્યની બાબત યોગ્ય ગમત લેવાની છે. જીંદગીમાં માત્ર કામ કરવું, ખાવું અને સુવું એટલુંજ નથી. જેમ કામ કરવા માટે વખત હોય છે, તેમ ગમત માટે પણ વખત રાખવો જોઈએ. કેવી જાતની ગમત જોઇએ તે બની શકે ત્યાં સુધી આપણેજ નક્કી કરવું જોઇએ. પણ ચાલતાં સુધી આખા દિવસમાં જે પ્રકારનું કામ કર્યું હોય તેના કરતાં ગમત જુદા પ્રકારની હોવી જોઈએ. ઘરથી બહાર ખુલ્લી હવામાં આનંદ કરવો એ વધારે ઉત્તમ છે. કદાચ ખુલ્લી હવામાં ગમત ન મળી શકે તેમ હોય તો એટલું તો ચોકસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આપણે શ્વાસમાં જે હવા લેવાની હોય તે સ્વચ્છ હોવી જોઇએ અને તે બીજા લોકોએ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં બગાડેલી હોવી ન જોઇએ. કેવી રીતે આરામ સાથે ગમત લેવી તે વિચારવામાં બહુ વખત ગાળવો જોઇએ નહિ. તેમ સૌથી સરસ અમુક રીતિ છે, તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા સારૂં બીજી દુનિયામાં કે ભવિષ્યની જીંદગીમાં વધારે સગવડ થશે એમ ધારી વિલંબ કરવો નહિ. જો આરામ લેવા માગશો તો હમણાં અને વારંવાર લઈ શકશોજ. જેમ જેમ યોગ્ય આરામ કોને કહેવો અને તે કેવી રીતે મેળવવો એ નિયમો જાણતા જશો અને તે પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરતા જશો તો તમારા શરીરને તેજ પ્રમાણમાં નવું બનાવતા જશો એટલે કે જુવાની અને શક્તિ ધારેલા વખત સુધી ટકાવી રાખવાનું બની શકશે.

દરેક દિવસ કામકાજ સહીત આરામ ગાળવો જોઇએ અને આખી રાત શાંત અને પૂર્ણ ઉંઘમાં ગાળવી જોઇએ.

બોધપાઠ ૮.

ખોરાક.

માણસનું શરીર એક યંત્ર છે. જે યંત્ર વડે ગુપ્ત રહેલી શક્તિને જાહેરમાં લાવવાનું બને છે. ખોરાક, પાણી અને હવામાં રહેલું ગુપ્ત બળ તે પોતામાં લે છે, અને તેમાંથી પછી શક્તિ પેદા કરે છે. જે શક્તિ ક્રિયા, ગરમી કે વિચાર શક્તિના સ્વરૂપમાં જાહેર થાય છે. આવી રીતે બનતી શક્તિ જ્યારે ઘણા પ્રમાણમાં થાય છે ત્યારે શરીરમાં પણ જીવન શક્તિનો જથ્થો વધારે છે એમ સમજવું અને જ્યારે ઉપર પ્રમાણે જે શક્તિ ઓછી પેદા થાય છે તો પ્રમાણમાં જીવન શક્તિ પણ કમતી છે એમ ધારવાનું છે. ઉપર કહેલી હકીકત વધારે સ્પષ્ટ કરવા માટે કહેવું જોઇએ કે

જેવી રીતે સ્ટીમ એનજીન સ્ટીમ (વરાળ) પેદા કરે છે, તેવીજ રીતે માણસનું શરીર જીવન શક્તિ પેદા કરે છે. સ્ટીમ એનજીનની પુરતી સંભાળ રાખવાથી–એટલે કે તેને માટે ઉત્તમ પ્રકારનું બળતણ, સ્વચ્છ પાણી અને પુષ્કળ હવાની આવજાવ થાય તેવી ગોઠવણ કરવાથી સ્ટીમ એનજીન સારૂં કામ કરી શકશે. અને તેમાંથી ઘણીજ શક્તિ પેદા થશે. તેજ પ્રમાણે માણસનાં શરીરનું પણ છે. શરીરને સારો ખોરાક આપવાથી, સારી સ્થિતિમાં રાખવાથી, જોઈતું પાણી સ્વચ્છ રીતે આપવાથી, અંદર પેદા થતો બીગાડ દૂર કરવાથી, તેને અંદર તેમજ બહારથી સ્વચ્છ રાખવાથી, જીવન શક્તિ પેદા કરવામાં તેને ઘણી મદદ મળે છે. આ પ્રમાણે ઉત્તમ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરવાથી જીવન શક્તિ પણ ઉચ્ચ પ્રકારની પેદા થઈ શકે છે. ખરૂં કહીએ તો વધારે સારી જીવન શક્તિની કિંમત આંકી શકાય તેમ નથી. તેથી કોઈ પણ પસંદ કરેલા ધંધામાં આપણને ઘણી સારી ફતેહ, ઘણી પેદાશ અને ઘણી સાવધગિરિ મળે છે. શરીરને આપવામાં આવતા ખોરાક ઉપર પહેલાં તો શરીરમાં ક્રિયા થઇ તેમાંથી શક્તિ પેદા થાય છે. પણ આ પ્રમાણે ખોરાકમાંથી શક્તિ બનાવવાના કામમાં કેટલીક શક્તિનો વ્યય થાય છે. એટલે કે પચનક્રિયા થવામાં અગાઉથી પેદા થએલી અને શરીરમાં રહેલી જીવન શક્તિનો કેટલોક ઉપયોગ થઈ જાય છે. એટલે પચનક્રિયામાંજ, જેટલી શક્તિ પેદા થવાની હોય તેટલીનો વ્યય થઇ જાય નહિ એ બાબતમાં કરકસર કરતા શીખવું જોઇએ. પાચનશક્તિના ઉપયોગમાં વપરાતાં અવયવોને નાહક તસ્દી આપવી જોઇએ નહિ. એટલે જે ખોરાક પચવામાં જીવન શક્તિનો ઓછો ઉપયોગ થતો હોય અને જે ખોરાકમાંથી તે પાચન થયા પછી તેમાંથી વધારે જીવન શક્તિ પેદા થતી હોય તેવો ખોરાક હમેશાં પસંદ કરવો જોઇએ. આપણી તંદુરસ્તી સારી થવાનો આધાર આપણે જે જીવન શક્તિ પેદા કરીએ છીએ તેના ઉપર નથી પણ જે શક્તિ આપણે બચાવી શકીએ છીએ તેના ઉપર છે. જે ખોરાકમાંથી પોષણનાં તત્ત્વો ઘણાં નીકળતાં હોય અને જે પચવામાં સહેલ હોય તેવો ખોરાક ઉપયોગમાં લેવો જોઇએ.

ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ ઉપર આપણે ધ્યાન આપવું જોઇએ. ગેસ્ટ્રીક જ્યુઇસ (જઠરરસ)ની ક્રિયાથી ખોરાકમાંથી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એલીમેન્ટરી ટ્યુબમાંથી ખોરાક પસાર થાય છે ત્યારે પાચન શક્તિ પેદા કરનારા અવયવો તેમાં જઠરરસને ભેળવે છે. આ રસ જે ખોરાક સાથે મિશ્રણ થાય છે તે રસનું પ્રમાણ, ત્યાં રહેલા ખોરાકના જથ્થા ઉપર નથી પણ શરીરને તેની હાજત હોય તેના ઉપર રહે છે. એટલે જો હોજરીમાં શરીરને જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવામાં આવે છે તો તે વધારાનો ખોરાક પચતો નથી અને તેનું કોહવાણ થઈ તે વિષમય બને છે.

ખોરાકને પાચન થવામાં પાચકરસોની જરૂર પડે છે. તે રસોનું પ્રમાણ પણ ખોરાકની જાત ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક ખોરાકને બીજા ખોરાક કરતાં વધારે પાચક રસની જરૂર હોય છે. જો તમે તમારી હોજરીમાં સમાઈ શકે તેટલો ખોરાક ગ્રહણ કરો તો તે ખોરાકને પચવા માટે ૫-૬ કલાક જોઇએ પરંતુ તેવા ખોરાક સાથે પાચકરસોનું મિશ્રણ થવા માટે જગા રહી ન હોય તો તેનું પરિણામ શું આવશે ? ખોરાક હોજરી અને આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેવાથી તેનું કોહવાણ થાય છે અને પાચકરસોનું તેની સાથે મિશ્રણ ન થવાથી તે જલદીથી ગંધાઈ ઉઠે છે. તેથી દુર્ગંધીવાળો વાયુ ગુદા વાટે છૂટે છે, અને બગડેલો પદાર્થ એલીમેન્ટરી ટ્યુબમાંથી આગળ ધકેલાય છે. એવા કોહેલા વિષમય ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતા વિષમય રસને એલીમેન્ટરી ટ્યુબ પોતાના હમેશના કર્તવ્ય પ્રમાણે ચુસી લે છે. એટલે એ રસને શરીરમાંના પોટાઓ ચુસી લે છે. તેથી શરીરમાંનું

લોહી બગડે છે અને તેથી શ્વાસમાંથી દુર્ગંધ આવવી, આંતરડામાં પવનનું ભરાવું, પેટમાં ચૂંક આવવી, માથું દુખવું, તમર આવવી, અંતઃકરણનું ધડકવું અને વખતે અંગવિકૃતિ કે અંતઃકરણનું બંધ પડવું થતાં મરણ પણ નીપજે છે. એવી રીતે શરીરને જરૂર હોય તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવાથી થતાં જોખમનો વિચાર હવે તમને આવશે. તેમ થતાં શરીરને એકી વખતે ભૂખે મરવાની ઝેરી અસર થાય છે. ભૂખે મરે છે એમ કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એવું છે કે ખોરાક પચતો નથી અને ઝેરી થાય છે. તે એવી રીતે કે ખોરાક પચતો નથી પણ બગડી જતાં તેની ઝેરી અસર લોહીમાં થતાં શરીરને પણ વિષમય અસર થાય છે. આ પરિણામ અયોગ્ય ખોરાકથી તેમ જ જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાકથી પણ નીપજે છે.

સ્થાયી યુવાની અને જીવન શક્તિને સુદઢ બનાવવામાં ખોરાક પણ કેટલો અગત્યનો ભાગ લે છે તે હવે તમે બરાબર સમજી શકશો. યોગ્ય ખોરાક, યોગ્ય વખતે યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી આપણે આપણી જુવાનીને નવીન અને સુદઢ બનાવી શકીશું. કયા ખોરાકમાં કેટલી કૌવત આપવાની શક્તિ છે એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી લોકો ઘણી વખત જલદીથી વૃદ્ધ થાય છે અથવા વખતે મૃત્યુવશ પણ થાય છે.

અગાઉ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ શારીરિક ઉમર એ એક ભ્રમણા છે. શરીર તો દર ક્ષણે અણુઓના ફેરફારને લઇને બદલાતું જાય છે. શરીરની શિરાઓ અને નસો સખ્ત અને જડ થઈ જાય છે તેથી આપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી એમ કહીએ છીએ. આમ થવાનું કારણ ન પચે તેવો ખોરાક અને અસ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી, ચુના જેવા અને બીજા તેવાજ નુકસાન કરતા પદાર્થનો શરીરમાં શિરાઓ અને સાંધાઓની આસપાસ જમાવ થાય છે, તે છે. આવા પદાર્થો પાણીમાં પીગળી શકે તેવા હોવાથી શરીરમાંથી સહેલાઇથી કાઢી નાંખવાનું બને તેમ છે. તેથી તેમ કરવા માટે ખાસ પસંદ કરેલો ખોરાક લેવો જોઇએ. અને જ્યારે આવા પદાર્થનો શરીરમાં જમાવ પણ થયો ન હોય ત્યારે તે કોઇ દિવસ પણ જમા થવા ન પામે એવું પણ બની શકે તેમ છે.

" ક્યારે ખાવું " એ સવાલ " શું ખાવું " એ સવાલ જેટલોજ અગત્યનો છે. પાચનશક્તિ પેદા કરી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાન અને તૈયાર હોવા જોઇએ. નહિ તો ઉટલું નવી જીવનશક્તિ પેદા કરવાને બદલે ઝેરી અસર થવા પામે છે. લોકો જેમ બીજી બાબતોમાં ટેવને અનુસરીને ચાલે છે તેમ ખાવાની બાબતમાં પણ ટેવ અને રિવાજને અનુસરી ચાલે છે, અને તે ટેવ કે રિવાજ ફાયદાકારક છે કે નહિ તે તપાસ કરતા નથી. પોતાના પડોશી જેમ વર્તે છે તેમ પોતાને પણ વર્તવું જોઈએ એમ ધારે છે. ખાવાની બાબતમાં તો એ પ્રમાણેજ લોકો વર્તે છે. ઘણા લોકો ત્રણ વખત ખાય છે. શા માટે ? કારણ કે બીજા લોકો ત્રણ વખત ખાય છે. પોતાને ત્રણ વખત ખાવાની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસતા નથી. વળી કેટલાક લોકો પોતે ભૂખ્યા થાય છે એમ ધારે છે. પણ ખરેખર તો, તે ભૂખ તો, માત્ર હોજરીને પાછલા અનુભવથી દરરોજ અમુક વખતે અમુક જાતના પદાર્થો જીહ્વા ઇંદ્રિને ખુશ કરવા માટે લેવાની ટેવ પડી ગએલી હોવાથી, તે વખતે તેવી ઇચ્છા થાય છે, તેજ છે. પછી ભલેને તે વખત ખરેખર હોજરી તે ખોરાક પાચન કરવાની સ્થિતિમાં ન હોય તેની ચિંતા નહિ. ઘણા લોકોને સવારના પહોરમાં ખોરાકની ઇચ્છા બિલકુલ હોતી નથી અથવા બહુજ થોડી હોય છે, છતાં પણ તેઓ અજ્ઞાનને લીધે અથવા ટેવને તાબે થઈ કંઇ ને કંઇ ખાય છે. જ્યારે કુદરતી ભૂખ હોય નહિ ત્યારે કંઇ પણ ખાવું એ નુકસાન કર્તા છે. અને સવારમાં ખોરાક લેવો એ તો ખાસ નુક-

સાનકારક અને જીવનશક્તિને મંદ પાડનાર છે. તેનું કારણ નીચે પ્રમાણે છે. શરીરમાં શિરાઓને બનાવવામાં ખોરાકનો ઉપયોગ થાય છે. શારીરિક અને માનસિક મહેનતથી શિરાઓ તૂટી જાયછે અને શરીરમાંથી નકામા પદાર્થને કાઢી નાંખવાની જે ક્રિયા થાય છે તેથી તે તૂટી ગયેલો ભાગ બગડેલા કે નકામા પદાર્થ તરીકે શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. જે ખોરાક બરાબર રીતે પાચન થાય છે તે ખોરાક લોહી મારફત આખા શરીરમાં ફરી વળતાં નવી શિરાઓ બનાવે છે, તેથી જે ક્રિયાથી શરીરમાંથી પદાર્થ જતો રહે છે તે ક્રિયાની અસર, નવો પદાર્થ તેની જગાએ મુકતાં અટકવા પામે છે. નવું બંધારણ થવાની ક્રિયા ઉંઘની વખતે ખાસ કરીને ધીમી ચાલે છે. જે બધી તૂટેલી શિરાઓ શરીરમાંથી નિરૂપયોગી થતાં જતી રહે છે, તેની જગા પુરવા નવો પદાર્થ બની શકે તેટલો પુરતો ખોરાક લેવો જોઇએ. પરંતુ શરીરની જરૂરીયાત કરતાં વધારે લેવો જોઇએ નહિ. શરીરને ઘણી મહેનત પડી હોય તો શરીરમાંથી બગડેલા પદાર્થ તરીકે ઘણો પદાર્થ જશે અને તેથી ખોરાક પણ ઘણો લેવો પડશે. જો કોઈ માણસ તેના શરીરને જોઇએ તેટલોજ ખોરાક લે છે, અને તેની પાચન શક્તિ પણ સાધારણ જેવી જોઇએ તેવીજ હોય છે તો રાત્રિની ઉંઘ દરમ્યાન હોજરી પોતાનું કામ પુરૂં કરે છે. તાજા ખોરાકની અસરવાળું લોહી આખા શરીરમાં ફરી વળતાં જ્યાં જ્યાં બગડેલો પદાર્થ થયો હોય છે ત્યાં ત્યાંથી તે પદાર્થને દૂર કરી નવો પદાર્થ દાખલ કરે છે, અને શિરા વગેરેને પાછાં સરખાં બનાવે છે. શરીર તદ્દન નવા જેવું થાય છે. બીજે દીવસ તે સવારનો એક નવિન શખ્સ તરીકે જાગૃત થાય છે. તેને ખોરાક કે કોઈ પણ તરેહની સ્ટિમ્યુલન્ટ દવાની જરૂર રહેતી નથી. કુદરતી રીતે તે નવા દિવસની નવી ક્રિયાઓ કરવા લાયક બને છે. તેનું માથું ચોખું હોય છે, તેનું લોહી ગરમ હોય છે અને નાડી પણ નિયમતિ રીતે ધડકે છે, જીવન શક્તિનાં મોજાં આખા શરીરમાં નિયમિત રીતે વહે છે, તેના આખા શરીરમાં નવિન જીવનની ગરમી જણાય છે અને તે માણસ પોતાના દિવસના કામમાં નવિન હિમ્મત અને ઈચ્છાથી દાખલ થાય છે. ચારથી છ કલાકની કસરત લાખો શિરાઓનો નાશ કરે છે. તૂટી ગએલી શિરાઓ નવી શિરાઓને માટે જગા કરે છે અને તે દરમ્યાન પાચન કરનારાં અવયવોને પણ જોઇતો આરામ મળી ગયો હોય છે. પાચક રસોને પણ જે અવયવોમાંથી ઝરવાનું હોય છે તેમાંથી ઝરી ભેગા થવા પુષ્કળ વખત મળ્યો હોય છે અને તેથી સાધારણ ખોરાકને પચાવવાને તે તૈયાર થાય છે. આની રીતે સારા સંજોગોમાં લીધેલો ખોરાક ઘણોજ વહેલો પાચન થઈ જાય છે અને શરીરમાં થએલા વ્યયની જગા પુરવાના કામમાં જલદીથી અગાડી વધે છે. સવારમાં ખોરાક લીધેલો હોતો નથી તો કુદરતી રીતે સારી ભૂખ લાગે છે અને અન્નરસને ચુસી લેનાર પોટાઓ પણ, સાદા અને તુરત પાચન થઈ શકે તેવા સારા ખોરાક માટે આતુર હોય છે. એટલે ખોરાકમાં કુદરતી મિષ્ટ સ્વાદ લાગે છે. મરી મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા ખોરાકથી અથવા તો કૃત્રિમ ઉત્પન્ન કરેલી ભૂખમાં આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેમાં ખરી મિષ્ટતા હોતી નથી. આવી રીતે બે વખતજ એટલે દિવસે બપોરે અને સાંજે ૬–૭ વાગતાંની વખત ખોરાક લેવાથી તે ખોરાકનું સારી રીતે પાચન થાય છે. અને તેમાંથી જોઈતું પોષણ મળે છે. તેમજ આની રીતે લેવાતો ખોરાક માફકસર અને પ્રમાણમાંજ લઈ શકાય છે. કુદરતના નિયમનો ભંગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત ખોરાક લેવાથી હોજરીમાં પ્રમાણ કરતાં ખોરાકનો જથ્થો વધારે જાય છે, જેમાંથી અમુક ભાગજ માત્ર પાચન થાય છે. વળી તેમાંથી અન્નરસ પેદા થઈ શરીરના પોષણમાં ઉપયોગી થાય છે, અને બાકીનો વગર પચેલો ખોરાક હોજરીને વિના કારણ બોજારૂપ થઈ પડે છે. અને તેને પચાવવામાં હોજરીને સતત પરિશ્રમ

કરવો પડે છે. જેથી પ્રાતઃકાળમાં પણ હોજરીમાં અને આંતરડામાં તેવો ખોરાક ભરેલોજ હોય છે. છતાં સવારના ખાણાથી તેમાં વધારો થાય છે, અને વળી બપોરે પણ તેમાં વિશેષ વધારો થાય છે. આ પ્રમાણે બીનજરૂરનો આવી પડેલો જથ્થો ઠેકાણે પાડવામાં હોજરીને રાત્રિ દિવસ મહેનત કરવી પડે છે જેથી ગેસ્ટ્રીક જ્યુઇસ (પાચક રસ) તેને માટે પુરતો રહેતો નથી. સવારના નાસ્તામાં લીધેલા ખોરાકની ગોઠવણ હોજરી કરી લે છે તેટલામાં તો બપોરના ખાણાનો બોજો તેના ઉપર આવી પડે છે. એટલે બપોર પછી અને સાંજે હોજરીને બમણો બોજો પડે છે. પરંતુ તેવી સ્થિતિમાંજ જો રાતનું ખાણું વધારે લેવામાં આવે છે તો તેનું પરિણામ એવું આવે છે કે પાચન કરવાવાળા અવયવોપર બહુ દબાણ થતાં તે થાકી જાય છે અને પાચન શક્તિ નબળી પડે છે. વગર પચેલો અને બગડેલો પદાર્થ શરીરમાં રહેતાં તેમાંથી ઝેરી હવા પેદા થઇ શરીરમાંના લોહીને પણ ઝેરી અસર થવા પામે છે અને જુદી જુદી જાતના રોગ ઉદ્ભવે છે.

સવારના પહોરમાં ખાવાની ટેવ ન રાખવાથી ઘણાજ ફાયદા થાય છે. મારી તમને એવી સલાહ છે કે તમારે સવારના ૧૧ વાગ્યા પહેલાં ખાવુંજ નહિ. જો તમને સવારમાં કંઇ પણ ખાવાની ટેવ હોય તો તે ટેવને દૂર કરો. જો તેવી ટેવ હોય તો પહેલાં તો સ્વચ્છ પાણીનો પ્યાલો પીઓ અને તે ઉપર કંઈ ફળ ખાઓ. એટલે ભૂખ જણાશે નહિ. છતાં પણ કદાચ ટેવને લીધે બપોર પહેલાં ભૂખ જણાય તો વળી વધારે પાણી પીવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસમાં ફળ ખાવાનું પણ મેલી દેવું, એટલે તમને બપોરે ખરેખરી જોઇએ તેવી ભૂખ લાગશે. તે વખતે જે ભૂખ લાગશે તે તમને આનંદદાયક જણાશે અને પહેલાં તો જે ભૂખ લાગતી હતી તે કૃત્રિમ ટેવને લઇનેજ હતી એમ તમને તુરત માલૂમ પડશે.

હું જે જે સૂચનાઓ કરૂં છું તે તે મારા પોતાના કે બીજાઓના ખરા અનુભવ ઉપરથીજ કરૂં છું. જે જે રીત શીખવાની હું ભલામણ કરૂં છું તે તે રીતનો મેં પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરેલો છે અને તેથી તમારે તે બાબતમાં મારા કહેવાપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવાની છે.

જે ખોરાકમાં પોષણનાં સર્વ તત્ત્વો સમાયલાં છે અને જેને પાચન કરવામાં વધારે પડતી શક્તિનો વ્યય કરવો પડતો નથી. તેવા ખોરાક વિષે હું હવે વિવેચન કરીશ.

ખોરાકમાં પોષણ શક્તિનાં તત્ત્વો નીચે પ્રમાણે છે,–૧ ફૉસ્ફેટ્સ, ૨ નાઇટ્રેટ્સ, અને ૩ કાર્બોનેટ્સ.

ફૉસ્ફેટ્સઃ—જ્ઞાનતંતુ, મગજ અને હાડકાંને મદદ આપી તેમનું પોષણ કરે છે.

નાઇટ્રેટ્સઃ—સ્નાયુ અને શિરાઓના બંધારણમાં ઉપયોગી છે.

કાર્બોનેટ્સઃ—ચરબી અને ગરમીને વધારનાર છે.

આપણા શરીરના ટકાવ અને તેમાં થતા વ્યયને પુરા પાડવા માટે, ઉપર બતાવેલાં ત્રણે તત્ત્વોની અમુક પ્રમાણમાં આપણા શરીરને જરૂર છે; અને તેથી જે ખોરાકમાં તેવાં તત્ત્વો હોય તેવો ખોરાક આપણે લેવો જોઇએ. દરેક તત્ત્વ કેટલું જોઈએ તેનો આધાર, શરીરના જે ભાગને વધારે નુકશાન થયું હોય એટલે જે પેટાઓ ઘસાયા હોય તેના ઉપર છે.

જે ખોરાકમાં, આખા ઘઉં, નટસ, ઓલાઇવ ફળ અને મધ–એટલી વસ્તુઓ આવે છે, તે ખોરાક શરીરની પૂર્ણ તંદુરસ્તી અને લાંબુ આયુષ્ય આપવા માટે પુરતો છે. આ ઉપરથી હું એમ કહેવા માગતો નથી કે માત્ર ઉપર બતાવેલી ચીજોનેજ ખોરાકમાં લેવી; પણ શરીરને તંદુરસ્તી, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય સહીત ટકાવી રાખવા માટે જે ખોરાકમાં ઉપર બતાવેલી ચીજોનું પ્રાધાન્ય હોય છે તે ખોરાક સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. દરેક ખોરાક, જેમ બને તેમ સાદી રીતે તૈયાર થવો જોઇએ;

ખોરાકમાં રહેલાં ઘણાંખરાં સારાં તત્ત્વો, ખોરાકને પકવવાથી જતાં રહે છે. જે ખોરાક રાંધ્યા વગર ખાઈ શકાય તે ખોરાકનો આપણે વધારે ઉપયોગ કરવો જોઇએ. નીચે બતાવેલી ચીજોમાંથી આપણે આપણો ખોરાક પસંદ કરવો જોઈએ. દરેક જાતનાં પાકેલાં ફળ, નટસ, કઠોળ સિવાયનું અન્ન (સીરીઅલ્સ), વટાણા (પીઝ), વાલ, પાપડી (બીન્સ), લેન્ટીલ્સ (Lantils), દુધ, મલાઈ, પાકેલાં ઓલાઇવ, મધ અને સૂર્યના તડકામાં થતાં પાંદડાંવાળાં શાકો, જેવાં કે લેટયુસ (Lattuce), સેલેરી (Celery) એ રીતે ઉપર બતાવેલી ચીજો ખોરાક માટે પસંદ કરવા જેવી છે. ખાંડ, શેરડી અને બીજા એવા ખાંડમાંથી બનતા પદાર્થ જેમ બને તેમ કમતી ખાવા જોઇએ; કારણ ખાંડ શરીરને નુકસાન કરે છે. ખાંડનો દરેક કણ શરીરમાં બોજારૂપ છે, અને તે ફેફસાં, જ્ઞાનતંતુ, અને ખાસ કરીને મૂત્રાશયને હરકત કર્તા છે; તેમજ જીવનશક્તિને પણ નુકસાન કરે છે. કુદરતી રીતેજ મિષ્ટ ફળો માટે ઇચ્છા થાય છે, અને તે ઇચ્છા પાર પડવી ઇષ્ટ છે. ફળમાં રહેલી ખાંડ કુદરતની સ્થિતિમાં હોય છે અને તે શરીરમાં તરતજ મળી જાય છે. મધમાં જે ખાંડ છે તે મધમાખીએ પકવીને તૈયાર કરેલી હોય છે. જ્યારે પાકેલાં ફળો મળી શકે તેમ ન હોય ત્યારે ખજુર, ખારેક, અંજીર, અને દ્રાક્ષમાંથી જોઇતી ખાંડ મળી શકે તેમ છે. શરીરને પોષણ આપવા તથા તેમાં વૃદ્ધિ કરવા માટે પાકેલા ઓલાઇવ અને સ્વચ્છ ઓલાઇવનું તેલ અતિશય ઉપયોગી ખોરાક છે. સ્વચ્છ ઓલાઇવ ઓઇલમાં ૯૮ ટકા પોષક તત્ત્વો છે. અને તેને પાચન થવાને હોજરીને વધારે શ્રમ કરવો પડતો નથી. ઓલાઇવમાં શરીરના તમામ ભાગને પોષણ આપવાનો ગુણ છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેનો ખાસ ગુણ તો આખા શરીરના અંદરના ભાગને લીસા બનાવવાનો છે. તેના ઉપયોગથી આંતરડાં પોતાનું કામ બહુ સારી રીતે કરે છે, સ્નાયુઓને વધારે સ્થિતિસ્થાપકતા મળે છે અને શરીરમાં બગડેલા પદાર્થ ભેગા થયા હોય તેને દૂર કરે છે. આ પ્રમાણે થતાં યુવાવસ્થાની શક્તિ પૂર્ણ રીતે પોતાનું કામ કરી શકે છે. કાચની શીશીઓમાં વેચાતાં લીલાં ઓલાઇવિનાથી પાકેલાં ઓલાઇવિ તદ્દન જુદી જાતનાં છે. પાકેલાં ઓલાઇવિ કાળા ભુખરા રંગનાં હોય છે. બદામ, પીસ્તાં મગફળીની જાતનાં ફળોમાં તેલ અને નાઇટ્રોજનવાળાં તત્ત્વો હોય છે તેથી તેઓ પણ ખોરાક તરીકે સારાં ઉપયોગી છે. તેઓ ખોરાક તરીકે જાનવરના માંસ કરતાં ત્રણગણાં કૌવતવાળાં હોય છે, એટલે ત્રણ શેર માંસમાં જેટલાં પોષકતત્ત્વો રહેલાં છે તેટલાંજ પોષક તત્ત્વો એક શેર "નટસ"માં (Nuts) રહેલાં હોય છે. અને વળી તેને પચાવવામાં પણ ઓછી શક્તિનો વ્યય થાય છે અને ખર્ચ પણ ઓછું થાય છે. વળી માંસ ભક્ષણથી અનેક જાતનાં દરદ થવાનો વધારે સંભવ છે, તેવો સંભવ ફળાહારમાં નથી. જાનવરોના શરીરમાં રહેલો ઝેરી પદાર્થ અંદરના ભાગોમાંથી ચામડી તરફ બહાર આવવાનો પ્રયાસ કરતો હોય છે, તેથી જ્યારે તે પ્રાણીને મારી નાખવામાં આવે છે, ત્યારે તે ઝેરી પદાર્થ તેના માંસમાંથી ઉપર આવવા પસાર થતો હોય છે; તે ત્યાંજ અટકી પડે છે; એટલે પછી તેવો ખોરાક ખાનારાઓના શરીરમાં તે ઝેરી પદાર્થ દાખલ થતાં તે ઝેરી અસર પેદા કરે છે. આપણાં અવયવોને આપણા શરીરમાં રહેલા ઝેરી પદાર્થોને કાઢવાનું પુષ્કળ કામ હોય છે, તો પછી આવી રીતે બીજા ઝેરી પદાર્થોનું ભક્ષણ કરવાથી તેવા અવયવોને વધારે તસ્દી આપવાનું કંઇ કારણ નથી.

જે સ્ત્રી પુરૂષો સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો માંસ ભક્ષણ બિલકુલ કરવું નહિ. સ્ટેટિક્સના આંકડાથી પુરવાર થયું છે કે, માંસ ભક્ષણ કરનારાઓ બીજા લોકો કરતાં વહેલા મરણ પામે છે, અને તેઓને ખાસ કરીને ક્ષય અને સંધિવાનાં દરદો વધારે થાય છે. જર્મનીમાં, કે જ્યાં ડુક્કરનું માંસ વધારે વપરાય છે ત્યાં ૫,૫૦,૦૦,૦૦,૦. માણસોમાં ફક્ત ૭૮

માણુસ એકસો વર્ષની ઉમ્મરે પહોંચેલાં હતાં; જ્યારે બલગેરીઆમાં કે જ્યાં લેાકેા નહિ જેવુંજ માંસ ખાય છે, ત્યાં ૩૮૮૩ માણુસેા સેા વર્ષની ઉંમરનાં હતાં. એટલે કે જેઓ માંસ ખાય છે તેના કરતાં જેઓ માંસ નથી ખાતા તેવા લેાકેા સાતસેાગણું વધારે જીવન ભેાગવે છે. સર્વીઆ, કે જ્યાં માંસ ભક્ષણુ બહુ થેાડું થાય છે, ત્યાં ૧૦૬ અને ૧૧૫ વર્ષની વચ્ચેની ઉંમરવાળાં ૨૯૦ માણુસેા હતાં, અને ૧૧૫ અને ૧૨૫ વર્ષની વચ્ચે ૧૨૫ માણુસ હતાં, અને ૧૫ માણુસેા તેા ૧૨૫ થી ૧૩૫ વર્ષ વચ્ચેની ઉમ્મરનાં હતાં, અને ૩ માણુસેા તેા ૧૩૫ વર્ષ ઉપરાન્તની વયનાં હતાં.

સેા વર્ષ સુધીનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે માંસ ભક્ષણુનેા ત્યાગ શા માટે કરવેા જોઇએ એ સમજી શકેા છેા ? બીજી જાતના કુદરતી ખેારાક ખાવાથી, શરીરને નુકસાન થતું નથી એટલુંજ નહિ, પણુ ખર્ચમાં પણુ ફાયદેા થાય છે. ૩૫ સેન્ટનું માંસ, ૭ા સેન્ટનેા ઘઉંનેા લેાટ, ૫ સેન્ટનેા ચણાનેા આટેા, ૩ સેન્ટનાં બીન્સ, દસ સેન્ટનાં પાકાં એાલાઇવ અને સાત સેન્ટનાં સુકાં ફળ, શરીરને એક સરખું પેાષણુ આપે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે બીજા ખેારાક પાછળ પૈસા ન ખરચતાં માંસ વગેરે ખેારાકમાં પૈસા ખર્ચવા, તે માત્ર બેવકુફી છે. દુધ અને ઇંડા-મેાટા માણુસેા માટે તેા યેાગ્ય ખેારાક નથી. તેમાં જીવનને ટકાવી રાખનારાં દરેક તત્ત્વેા સમાયલાં છે, પણુ તેઓ હમેશાં સ્વચ્છ હેાતાં નથી. નાદુરસ્ત ગાયના દુધથી, દરદ જલદી લાગુ થાય છે. તેમજ જે મરઘીઓ ગમે તેવેા મલીન પદાર્થ ખાઇ ઇંડાં મુકે તેવાં ઇંડાના વાપરથી પણુ દરદ થવાનેા વધારે સંભવ છે. જે શાકભાજી રાંધ્યા વગર ખાઇ શકાય છે તે ઉપયેાગી છે. કારણુ રાંધવાથી તેમાં રહેલા કેટલાક કુદરતી ક્ષારેાનેા નાશ થાય છે. મૂળા, ટમાટા, ડુંગળી વગેરે શાકેા કાચાં ખાવા જેવાં છે. લેટયુરસનેા બહેાળેા ઉપયેાગ શીળીનાં દરદને અટકાવે છે. દરેક જાતનાં ફળ ગુણુકારી છે. કારણુ તેમનામાં જીવન પેાષક તત્ત્વેા રહેલાં છે. ફળ અને નટસનેા ખેારાક તેા અલૈાકિક ખેારાક ગણુવામાં આવે છે. ખેારાકમાં ફળ, નટસ, ગ્રેઇન્સ, શાકભાજી, કડેાળ, એાલાઇવ, સેલેડ, અને મધ વાપરવા મારી ખાસ ભલામણુ છે. તેથી થેાડા વખતમાં તમને વીજળીક જીવનશક્તિ પુનઃ ઉત્તેજિત થશે. ઘઉંના લેાટમાંથી થુલું કાઢી નાંખ્યા વગરજ તે લેાટ વાપરવેા જોઇએ. કારણુ થુલું કાઢી નાંખવાને તેમાંથી પેાષક તત્ત્વેા જતાં રહે છે. ખેારાક તરીકે અંજીર, સુકાં આલુ, ખિસમિસ એ ઘણાં કિમતી છે, છતાં સફરજન યુવાવસ્થા અને સૌંદર્યતા જાળવી રાખવા માટે તેા સર્વથી શ્રેષ્ટ છે. જે માણુસેાને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત થઇ હેાય તેવા માણુસે તેા સફરજન દરેક ખાણાની વખત ખાવાંજ જોઇએ. સ્નાયુઓ અને નસેામાં અમુક પદાર્થો ભેગા થવાથી તે સ્નાયુઓ અને નસેા જડ થઈ જાય છે. આવી રીતે ભેગા થએલા પદાર્થને કાઢી નાંખવાનેા સફરજનમાં ખાસ ગુણુ છે. પુરાણેામાં પણુ દેવતાઓ સફરજનનેા આહાર કરી અમરપદ મેળવતા હતા એમ જણાવેલું છે.

સફરજન ચહેરામાં યુવાનીનેા રંગ આણે છે. તેમજ સ્નાયુઓને નરમ રાખવાનેા તેનેા ખાસ ગુણુ છે.

મસાલા, મરી, રાઇ, સરકેા વગેરે ચીજો ખાવાથી દૂર રહેા અને નિમકનેા પણુ જેમ બને તેમ એાછેા ઉપયેાગ કરેા. કારણુ નિમકમાં ચુનેા અને ચાક રહેલ છે અને આ ચીજો શરીરમાં થતી વૃદ્ધિ અને વપરાયલા ભાગમાં થતા પુરાણુને અડચણુ કરતા છે. આપણે જે શાકભાજી અને ફળ ખાઇએ છીએ તેમાંજ આપણા શરીરને જોઇતાં નિમકનેા સમાવેશ થાય છે. માત્ર તે શાકભાજી રાંધેલી ન હેાવી જોઇએ; કારણુ રાંધવાથી તેમાંથી નિમક કમી થઈ જાય છે. સરકાને બદલે લીંબુનેા રસ વાપરવેા અતિશય શ્રેષ્ઠ છે.

है। परन्तु आज प्रायः १०।१२ वर्षकी आयुके लगभग ही वीर्यका खर्च होने लग-जाता है। मानो पूर्वकाल में जिस प्रकार इसके रक्षा करनेकी अधिकताथी उसी प्रकार अब नाशकी अधिकता हो रही है! इसका प्रतिफल भी हमें एसाही हाथो हाथ मिल रहा है। यह हम निःसन्देह कहेंगे कि वर्त्तमान शिक्षार्थी समुदाय में अनेक लोग उपरोक्त विवेचन किये वीर्यके सम्बन्ध के रोगोंमें फसे रहेकर विद्याके उच्च शिखर तक पहुचनेमें असमर्थ बन रहे हैं। इसका प्रधान कारण नवीन सभ्यता में इसकी चर्चा करना भी पाप समझा जाना ही है।

उत्साह प्रतिमा धैर्य लावण्य सुकुमारताः॥

(३) 'ओज' पर सम्पूर्ण शरीरका आधार है और स्वास्थ्य शरीरवाले मनुष्योंमें कार्य करनेकी जो उत्तम शक्ति रहती है वह सब ओजहीकी प्रतिमा है। पर आज हमारे देशमें ब्रह्मचर्यका तो पालन होता ही नहीं फिर ओजका संग्रह ही कैसे होगा? और इसके विना पढ़ाई जैसे परिश्रमको प्रतिदिन सहन करने योग्य शरीर और मस्तिष्ककी सामर्थ्य कैसे हो सकेगी? जब थोडी देर पढ़नेहीमें मस्तिष्क थक जायगा, तब विद्यार्थीगण अपना समझाया हुआ सभी पाठ क्योंकर धारणकर सकेंगे? और आज कलके पोथोंके पोथोंको स्मरण करनेमें कितना कष्ट होगा? यदि लोभ वश सामर्थ्यसे अधिक परिश्रमकर स्मरण करनेका प्रयत्न करेंगे, तो शरीरका बलिदान करना पड़ेगा, नेत्र कमजोर हो जायेंगे और शरीर शारीरिक कामका न रहेगा। आप प्रत्यक्ष प्रमाण वर्त्तमानके उच्च शिक्षित युवाओंकी शारीरिक अवस्थासे जान सकेंगे। विशेष देखनेके लिये मैं गुजरातीमें छपी पुस्तक "B. A. बनाके क्यों मेरी मिट्टी खराबकी" को पढ़नेके लिये सिफारिश करता हूं। बहुत समय तक अभ्यास करनेकी सामर्थ्य न होनेपर भी हम आज जबरदस्ती पढ़तेही रहते हैं जो अन्तमें अपने ज्ञानतन्तुओंको बहुत बोझ देकर उन्हें और भी सुस्त बना देते हैं। जिससे विद्यार्थी समाजमें सुगमतासे ज्ञान प्राप्त करना एक प्रकार कठिन होगया है।

(४) धर्मनीति और सदाचारकें सम्बन्धमें आज बालकोंपर विशेष ध्यान नहीं रखा जाता है, मातायें स्वयं कुपढ़ होनेसे इससे अनजान हैं। विद्यालयोंमें इसके प्रति चाहिये उतना ध्यान नहीं दिया जाता है, जिससे उनके चरित्र सुधरनेके स्थानमें उलटे बिगड़कर मानसिक दुरवस्थाओंसे बुद्ध्यात्मक शक्तिको बिगाड़ देते हैं। शोक, क्रोध, लोभ, मोह, काम, पराशुता, ईर्षा, घृणा आदिकी छूत छोटी अवस्थामें रोकटोक न रहनेसे लगजाती है, जिससे उनमें ऊंचे भाव और लाभकारी और

यज्ञकारी बुद्धिस्थान नहीं पाती है। ये मानसिक मलबुद्धिको नष्ट करनेवाले हैं, ऐसा शास्त्रोंमें लिखा है–"द्वादशैते बुद्धिनाश हेतवो मानसा मलाः।" इनसे, बचनेके लिये प्रत्येक विद्यार्थीको धार्मिक शिक्षा होनी चाहिये; पर यहां इसका अभाव ही हो रहा है।

(५) विद्या पढनेके मानसिक परिश्रमसे मस्तिष्क मूर्त्त वस्तुका कुछ न कुछ अंश खर्च होता ही रहता है, और उस कमीको पूर्ण करनेके लिये वीर्यवर्धक तथा सात्विक, अन्न, दूध, घृत, चावल आदिकी आवश्यकता बनी रहती है। हमारे शास्त्रोंमें इनके सेवन करनेकी और दरिद्रता आदिके कारण आज सभीके भाग्यमें ये पदार्थ प्रतिदिन मिलते रहकर कमीको पूर्ण करें, ऐसा नहीं होता है। जैसा खाद्य पदार्थ सेवन किया जावेगा वैसी ही बुद्धि भी रहेगी। कहा भी है कि "यादृशं भक्षयेदन्नं बुद्धिर्भवति तादृशी।" भोजन व्यवस्थाकी वह उच्च शैली उठ जानेसे लोग गुणदोषसे अनभिज्ञ रहकर बाजारु खाद्य पदार्थोंका सेवन बहुतायतसे करने लगे हैं। विशेष कर छोटी अवस्थाके बालक तो लाड़ प्यारमें बाजारके न जाने क्या २ पदार्थ सेवनकर लिया करते हैं जो अदृश्यतासे धीरे २ ज्ञानतन्तुओंको बिगाड़नेवाले होते है। उत्तम आहारके सेवनसे ही स्मृति बढ़ती है; पर विद्यार्थीसमुदाय बासी-भोजन, तेल, गुड़ आदि पदार्थोंहीका सेवन अधिक करती है जो अपनी बुद्धयात्मक शक्तिको कमजोर करनेमें चमत्कारसा फल दिखाती है। प्रतिदिन विद्या पढ़नेमें जो मूर्त्तवस्तुका घाटा पड़ता है वह उत्तम २ खाद्य पदार्थोंद्वारा पूर दिया जाया करे, इसका सर्वदा अभाव ही रहता है, जिससे धीरे २ उत्तम बुद्धयात्मक शक्ति भी निर्बल हो रही है।

अधिक विद्या प्राप्तकर सके, बहुत कुछ कमी रहजाती है जिसे सभी विचारवान् जान सकते हैं। बुद्धिके स्फुरण और सङ्कुचित होनेके शारीरिक और मानसिक भेदोंसे अभिज्ञ रहकर उपरोक्त इच्छित अभिलाषामें हम कितने सफल होते हैं, यह प्रायः अदृष्ट ही की गोदमें रहता है। बहुत कम लोग इसका अनुसन्धान करनेको तैयार होते हैं उसीका यह फल है कि भारतकी बुद्ध्यात्मक शक्ति घटती हुई मानी जारही है। हमने शिक्षा विभागके कई एक सुयोग्य विद्वानोंसे इस विषयमें पूछा था कि हमारे भारतके स्कूलके नव युवकोंकी बुद्धि क्यों दिनप्रतिदिन घटतीही जाती है? और आपका इस विषयमें क्या अनुभव–तजुरबा है? उन्होंने कृपाकर मेरे पास अपने अनुभव–तजुरबेके अनुसार बुद्धिके घाटेका कारण तथा छात्रोंके चाल चलनके विषयमें बहुत कुछ लिखा है। आई हुई सभी सम्मतियें देनेमें लेख बढ़-जानेकी आशङ्का है। इस लिये एक दो मान्य विद्वानोंकी सम्मति अविकल नीचे प्रकाशित की जाती है। आशा है कि यह सम्मति भी हमारे श्रोताओंको उपयोगी होगी।

(I)

I am in receipt of your letter dated the 23rd ultimo and was right glad to understand that you have at last raised the question which puzzled us so long. I hope you might get more satisfactory answers from men more experienced than myself and those who have specially studied the subject. My attention has long been drawn to the subject but I never took up the point seriously till I received your letter.

There are three questions that you have raised in your letter viz: i. What are the general defects and deficiencies in the mental constitution of the students, ii Is the development of intellect by means of medicines practicable; iii and whether I have got any further suggestions to make.

i. When I look at a mass of students and try to anatomise their feelings I think that leaving aside a few really sharp brains and to every dull ones on the other side, boys sincerely believe that Geometry is a useless burden to them. I take the special case as it clears to us the whole position. Geometry is a science not only intricate in itself but different from the whole of the remaining course. From the beginning boys are brought up on lines which little develop the brains. They are required

to learn a number of words, sentences or pages in such a way as to be able to successfully vomit out before the examiner what the teacher tries to put in in the class room. The promotion of the boys as well as the teacher depends entirely on the results of the examination. None cures for what will be helpful in the long run or in the world, but the one poiut of interest is to exact a certain set of numbers from the examiners. Now Geometry has got very little to do with the memory; it has concerns with the intellectual faculties of a man and consequently those who are brought up on the examination system fail to understand anything of it. Their failure is due not to some general defects in the constitutions of their brains but to the fact that they are suddenly required to put aside the traditional method of memory and a serious subject is inflicted suddenly on them which requires quite a different channel for crossing. This defect is due to the bad system in which they are brought up and not to anything else so far as I see. If the system is changed, if teachers learn to take interest in boys and not in the examination results I hope little complaints will remain for boys about Geometry or Kindred subjects which demand keen intellect. In this way both the faculties are lost to the boys they can not have sharp brains because their intellectual faculties are not developed and they can not have sharp memories because memory is overtaxed.

Another defect is that boys are generally of weak constitution and get weaker as they advance in studies. Leaving aside the special circumstances of difficulties, household work, burden of keeping the family, having double duties to do at one time etc, the boys become weak simply because they have to read too much. From morning up to late at night a number of pages from a set of books are to be gone through and the victim to reading is often confined to one spot except perhaps an hour or two when he goes about for a short walk or to remove necessities. Their sedentariness is what brings in slow death. Constipation, narrowness of chests and soft brains are all due to this. There is nothing in their course which might excite their curiosities, which might require them to think and to wander about

in open air. In the vacations boys do not go about for Travelling either because the spirit is not put into them or they become too lazy after the hard and tiresome work of preparations for examination.

ii. Though the human mind is so strong that it can manage to find out remedies where none exist yet I believe that medicine can not come to the rescue of the students except in one case.

The majority of defects are defects of the method of imparting education and not of the weakness of the intellect, so medicine will go little way. But to the slackening of its nerves on account of certain abuses, the medicine can have some effects while the complaint is yet fresh. Early marriages and corrupt practices common among un-looked-after boys leave their marks on the brain which in their first stages can be strengthened only by a slow well-regulated process of development by systematic use and exercise.

iii. As regards suggestions I have very little to say. If healthy habits are inculcated; if boys are aroused to take to active habits; if wholesome literature be produced to excite their curiosities in what nature offers them for enjoyment and admiration; if less of memory and more of thinking be required by the teachers; if, in short, knowledge be imparted to them to give them the sense of what is useful to them and what is injurious and if they be asked to have a right ideal and make trials to obtain it—great defects working at present will disappear by themselves and if early marriages be stopped, the doctor will have to care only for a few cases among students.

6 April 1912.

(II)

I am glad to acknowledge the receipt of your letter yes, the mental and physical constitution of Indian youths is very sickly and you will do a great service to your countrymen and earn the blessings of Indian parents, if you will be able to discover some remedy to improve the health of their body and their minds.

बहुतसे विद्यार्थियोंपर ध्यान देनेसे ज्ञात होता है कि कुछ तेज दिमागवालों और कुछ बिलकुल कुन्द ज़हनोंको छोड़कर लड़के रेखा गणितको निकम्मा बोझ समझते हैं। मैं एक विशेष विषयों लेता हूं कि इससे सब बात सपष्ट समझमें आ जायगा। रेखागणित एक ऐसा पेचीदा विषय है जो कि अन्य शेष पढ़ाईसे बिलकुल भिन्न है प्रारम्भसे लड़कें ऐसे ढङ्गसे पाले जाते हैं कि जिनसे बुद्धि नहीं बढ सकती है, उन्हें कई शब्द, वाक्य, पृष्ठ इस ढङ्गसे याद करने पड़ते हैं, कि परीक्षकके आगे एकदम क्लासमें पढे मुजब उगल दें। लडकोंकी और शिक्षकोंकी उन्नति परीक्षाही के आधारपर निर्भर है। इस बातकी कोई परवा नहीं करते कि अन्तमें किस काम आयगा। परन्तु परीक्षकसे पास होने योग्य नम्बर, कैसे ही क्यों न हो, ले लिये जांय। रेखागणितमें याद करनेका बहुत कम है इसका सम्बन्ध मनुष्यकी मानसिकशक्तिसे है। इसी लिये जो परीक्षाके लिये तैयार किये जाते हैं वे बातको समझ नहीं सकते हैं। उनकी असफलता मास्तिष्कसे नहीं है वरन् उनको रहनेका ढङ्ग छोडकर एक भारी काम करना पडता है जिसेकि करनेकी रीति निराली है। यह उनके बुरी तरह सिखलाये जानेका दोष है। यदि यह रीति बदल दें और परीक्षक लोग लड़कोंका हित सोचें और परीक्षाके फलहीका ध्यान न रखें, तो मैं आशा करता हूं कि रेखागणित और कई अन्य विषयोंमें इस प्रकारकी शिकायत न सुनी जायगी। इस प्रकारसे न तो लड़कोंके दिमाग़ तेज़ हो सकते हैं और न उनकी स्मरणशक्ति ही तीव्र होती है क्योंकि उस पर बहुत जोर पड़ता है।

दूसरी कमी यह है कि लड़के प्रायः कमजोर होते हैं और ज्यों २ आगे बढते हैं त्यों २ और भी अधिक कमजोर हो जाते हैं। लडके मुख्य २ कष्टोंके साथ ही घरकें काम करने, कुनबेको सम्भालने, आदि दो दो काम करनेके साथ ही बहुत अधिक पढनेके कारणसे भी बहुत कमजोर हो जाते हैं। प्रातःकालसे देर तक सन्ध्याको बहुतसे पृष्ट कई पुस्तकोंमेंसे पढने पड़ते हैं और पढनेवालोंको एकही स्थान बैठा रहना पड़ता हैं। केवल १–२ घण्टे हवा खाने और आवश्यक कृत्य करनेको जाते आते हैं। इस एक स्थानपर बैठे रहनेसे भी मृत्यु शीघ्र आ जाती है। क्षयी, सङ्कुचित छाती, मस्तिष्ककी निर्बलता, ये सब इसी कारणसे हैं। उनकी पुस्तकोमें ऐसी कोई बात ही नहीं है कि जिससे उनको आश्चर्य हो और सोचना पडे या बाहर खुली हवामें जाना पड़े। छुट्टियोंमें भी लड़के यात्राको नहीं निकलते। क्योंकि एक तो उनमें न इतना उत्साह है और दूसरे परीक्षाकी तैयारीमें कड़ा परिश्रम करनेसे थक जाते हैं। यद्यपि मनुष्यका मस्तिष्क ऐसा दृढ है कि जहां कोई उपाय नहीं हो वहां वह उपाय सोचसकता है। तथापि मैं विश्वास करता हूं कि विद्या-

थियोंमें कुछ थोड़ेसों के अतिरिक्त सबका छुटकारा औषधिसे नहीं होसकता। बहुतसी न्यूनतायें तो पढानेके ढङ्गकी है न कि बुद्धिकी निर्बलताकी और ऐसी दशामें औषध बहुत कमगुण करेगी। परन्तु जहां मस्तिष्ककी कमजोरी नहीं है और इन्द्रियोंके दुर उपयोगसे नसें कमजोर हो गई हैं वहां अगर रोग ताजा है तो औषधि असर करसकती है। विवाहोंका शीघ्र होना और अवारा लडकोंके बुरे स्वभाव उनके मस्तिष्ककोंपर बुरा असर डालते हैं जो कि प्रारम्भमें कुछ प्रभावशाली औषधोंसे दूर होसकता है। इस दशाके अतिरिक्त कमजोर बुद्धि केवल नियमित व्यायाम और उसके ठीक उपयोग ही से ठीक होसकता है।

मैं बहुत कम सम्मति देसकता हूं। यदि अच्छे स्वभाव डाले जावें, लड़के चञ्चल हों, यदि उनकी curiositiesको उत्तेजित करनेको अच्छी २ पुस्तके दीजाय जिनसे प्रकृतिकी प्रशंसाकी ओर रुचि हो, यदि स्मरणशक्तिको कम कष्ट देकर शिक्षक गण विचारशक्तिका व्यवहार अधिक करें या सङ्क्षेपमें आवश्यक और हानिकर विषयका तात्पर्य समजा दे, और यदि लड़कोंके ध्यानके ठीक होनेकी परीक्षा करते रहें तो बहुतसी न्यूनतायें जो अभी दृष्टिगत होती हैं दूर हो जायगी। और यदि बालविवाह बन्द करदें तो वैद्योंको विद्यार्थी बहुत ही कम इलाज करनेको मिलेंगे।"

ता. ६ अप्रेल १९१२

"(२) आपके पत्रकी पहुंच लिखनेमें मुझे बड़ी प्रसन्नता है। वास्तवमें भारतीय युवकोंकी मानसिक और शारीरिक स्थिति बहुत ही रुग्ण है और आप अपने देशबान्धवों और माता पिताओंका बड़ा उपकार करेंगे यदि आप कोई ऐसी औषधि खोज निकालनेमें कृतकार्य हों कि जिससे उनका शरीर और मस्तिष्क आरोग्य होजाय।

जहां तक मैं ज्ञातकर सका हूं मस्तिष्कमें न्यूनतायें छः हैं। यथाः—

उनमें स्वाभाविक आश्चर्य बिलकुल नहीं है, अर्थात् नई बातोंको जानना और उनके विषयमें पूछना जो कि नित्य प्रति मिलती हैं नहीं है।

स्मरणशक्तिकी कमी कि जिससे वे बहुत रटनेपर भी यह बात यदि नहीं कर सकते जो कि साधारण लड़का थोड़ेसे कष्टसे भी करले।

बुद्धिका मोटा पना। वे अत्यन्त हीमतहीन होते हैं, और किसी बातका कारण नहीं समझते न बहस ही समझते हैं।

कड़ा परिश्रम करनेके योग्य नहीं हैं।

उनके मस्तिष्कमें प्रभाव नहीं होता। यह कदाचित् स्मरणशक्तिका अभाव है।

मस्तिष्क स्थिर नहीं रहता, वे बिलकुल स्थिर चित्त नहीं रहसकते चाहे याद करें वा वहस करें।

शारीरिक दशा यह है कि वे आकारके नाटे पतले और बिलकुल नहीं बढ़ सकनवाले हैं। यह सब वालविवाह, मिथ्या आहार और दीनताके कारणसे हैं। बहुतसे लड़कोंकी बनावट Syphilitic आतशककी सी है। और मैंने कुछ लड़कोंको बहुत छोटी ही आयुमें गरमीसे दुःख पाते हुए देखे हैं। यह अवश्य पुशतैनी है। अनुमान. ३० प्रतिशत लड़के गंज (?) होते हैं।

यदि औपधि सर्व साधारणके लाभके लिये हो तो सस्ती होनी चाहिये कि जिससे सब ले सकें। यदि आप कुछ और सूचना चाहें तो बहुत प्रसन्नतासे दी जावेगी।

ता. ७ अप्रेल १९१२

हम कितने ही अंशोंमें इन विचारोंसे सहमत हो सकते हैं। मानना पडेगा कि–हम अपने बालकोंको शिक्षित बनानेके लिये पाठशालाओंकी शरणमें भेजते हैं, नवीन प्रचलित हुई पद्धतियोंसे शिक्षा दिलानेका प्रबन्ध करते हैं, गृहपर अभ्यास करानेके लिये मास्टरोंको बुलाते हैं, पढ़ाईकी नियत पुस्तकोंके अतिरिक्त तत्सम्बन्धी अन्य आवश्यक उपयोगी पुस्तकें भी मंगाई जाती हैं, और पाठशालाओंमें उनकी उपस्थिति अधिक होनेका भी विशेष ध्यान रखते हैं। फिर भी हमारे देशमें पिछले कुछ समयसे इतना सब कुछ प्रयत्न करते रहनेपर भी विद्या लाभमें कुछ कमी अवश्य रहसकती है। कारण यही की आज इसकी ओर पहिलेकासा ध्यान नहीं रखा जाता है कि बालकोंके मस्तिष्क विना विशेष परिश्रमके विद्या सुगमतासे धारण करनेके योग्य बने रहे, हम लोग इस ओर बिलकुल अनजानसे हो रहे हैं। रहती हुई बुद्ध्यात्मक शक्ति Mental powerकी शिथिलताका कुछ भी प्रबन्ध नहीं होता है। किन्तु इसके स्थानमें इस समय जो कुछ भी प्रयत्न होता है वह केवल यही है कि अमुक नियत समय तक अमुक २ नियत पुस्तकें विद्यार्थी समझ रखें। उन विद्यार्थियोंमें वह सब समझ सकनेकी योग्यता चाहे तो प्रकृति ही से प्राप्त नहीं हुई हो, अथवा चाहे उपरोक्त कारणोंसे घट भी गई हो; परन्तु उसके सुधारके लिये ऐसा कोई विशेष प्रयत्न नहीं होता है। ये कई एक कारण हैं कि हम लोग चाहते चाहते हुये भी विद्या अधिक पढ़नेमें अन्य देशोंकी तरह सफल नहीं हो रहे हैं; और यही कारण होसकता है कि कुछ लोग थोड़े समयसे ऐसा अनुमान करने लगे हैं कि हम भारतवासियोंकी बुद्ध्यात्मक शक्ति घट रही है। वा घटतीसी दिखलाई पड़ती है। इस सम्बन्धमें यह फिर कहा जासकता है कि हमारे यहां आज विद्या

पढ़ानेके लिये जितनी विधियोंका अवलम्बन किया जाता है वह सब प्रायः केवल वालकोंके मस्तिष्कमें ज्ञान ठुंस ठुंस करही भर देनेका होता है, पर स्वयं उनके मस्तिष्कको अपने आप समझ लेनेके योग्य बना देनेका नहीं होता है। अवश्य ही अब भगवान्की कृपासे हमारी प्रजाप्रिय बृटिश सरकारके राज्यसे जबरदस्तीका काम न कर स्वयं उन्हें उत्तेजना देकर अधिक धारण करनेके योग्य बनानेकी कुछ आधुनिक रीतियें उत्साहित करती हैं। किन्तु फिर भी जन्मावस्थासे अथवा कुटेवोंसे ह्रास हुई बुद्ध्यात्मकशक्ति उनसे बढ़ नहीं सकती है।

शिक्षकगण 'विषय'को वालकोंमें केवल समझा तो दे सकते हैं, पर उनके मस्तिष्कमें Lock up नहीं कर सकते हैं। इसके लिये तो विद्यार्थियोंके मस्तिष्क ही की जिम्मेवारी रहेगी कि उन्हें जितना समझाया जाय वह सब धारण करनेकी शक्ति रखनेवाला हो। पर इसका मुख्य आधार तो केवल उसकी शारीरिक अवस्था और बुद्ध्यात्मक स्थितिही पर निर्भर रहा करता है। शिक्षक तो क्लासमें सब विद्यार्थियोंको एक ही समान सब कुछ समझाते हैं; पर सुननेवाले सभी उसे एकसा धारण नहीं कर लेते हैं, और न सबको सभी कहा हुआ स्मरणही होता है, यह क्यों? बात केवल यह है कि सबकी बुद्धि और वेदन, perception स्मरण memory भावना Imagining faculty और मनीषा Intelligence शक्ति पुष्ट होनेके लिये आहार वीर्यरक्षा, सतसङ्ग, और गर्भ समयके माताके आहार विहार आदि सब एकसे प्राप्त नहीं हुये हैं। हमारे परोपकारी ऋषियोंने आयुर्वेद शास्त्रोंद्वारा बताया है कि अमुक भिन्न २ कारणोंसे मनुष्यकी बुद्ध्यात्मकशक्तिमें अन्तर हुआ करता है और योग्य प्रतिकार होनेपर उसका बहुत कुछ सुधार भी किया जासकता है। परन्तु हम लोग उस ओर ध्यान न देकर उल्टी अपनी खोटी दिनचर्यासे बुद्धिकी तीव्रताको नष्ट कर रहें हैं। मुझे दुःखसे कहना पड़ता है कि हमारा रहनसहन आहार विहारें इतना विगड़ गया है कि हम हमारी और हमारी सन्तानकी धारणा शक्तिको प्रतिदिन विगाड़ रहे हैं। और यदि हम लोग 'किं कर्त्तव्य विमूढ़'की भांति इसके सुधारकी ओर ध्यान न देंगे तो निश्चय है कि एक दिन हमें विद्या सम्बन्धमें आजसे भी अधिक हानि सहनी पड़े।

बुद्धि बढ़ानेका उपाय।

सिद्धान्तिक व्याख्याके अभावसे अभी यह बतलाना कठिन है कि बुद्धिका परिमाण अमुक २ चिह्नोंसे मालूम किया जासकता है, और अमुक २में बुद्धि आवश्यकतासे न्यून वा अधिक है। परन्तु बुद्धि तीव्र करनेमें सफल हो जाना उतना कठिन नहीं है। हिन्दुओंके आदर्श ग्रन्थ चरकसंहितामें लिखा है कि—

" धीधृतिस्मृति विभ्रंशः सम्प्राप्तिः कालकर्मणाम् ।
असात्म्यार्थागमश्चेति ज्ञातव्या दुःखहेतवः ॥
विषमाभिनिवेशो यो नित्यानित्ये हिताहिते ।
ज्ञेयः स बुद्धिविभ्रंशः ॥ "

बुद्धि (निश्चयात्मिकान्तः करणवृत्तिः) धृति और स्मृतिका नाश, दुष्टकाल और कर्मकी सम्प्राप्ति, असात्म्य अर्थका आगम जो सब दुःखके हेतु है नित्य अनित्य और हितअहितमें विषम रीतिसे अधिवेशन करनेवाला बुद्धिभ्रंश कहाता है। परन्तु

भेदात् कार्य्येन्द्रियार्थानां वह्वो वै बुद्धयः स्मृता ।
आत्मेन्द्रियमनोर्थानामेकैका सन्निकर्षजा ॥ (चरक.)

कार्य, इन्द्रिय और अर्थोंके भिन्न २ भेद होनेसे बुद्धि भी अनेक प्रकारकी हुआ करती है, जिससे विना विशेष प्रकारसे देख भाल किये यकायक साधारण चिह्नोंहीसे अनुमान करलेना भ्रमकारी हो सकता है। जो लोग इस विषयमें अपनी अटकल लगा लिया करते हैं, बहुत सम्भव है कि वे वास्तविक ज्ञानके निकट तक नहीं पहुंचते हों। यद्यपि इस विषयको स्पष्ट २ समझा देनेका अभी समय नहीं आया है, अभी इस विषयकी प्रारम्भिक ही खोज है, परन्तु समय आ रहा है और हमारी आशा वढ़ती जाती है—कि हम लोग इसमें सफल होकर सर्व साधारणमें अवश्य ही इस महत्व भरे प्रश्नको हल करनेके समर्थ हो सकेंगे। फिर भी वर्त्तमानमें इस सम्बन्धमें बुद्धिका परिमाण जाननेके लिये अनेक अनुभवी विद्वानोंने जो अनेक सिद्धान्त स्थिर किये हैं, उनमें जो कुछ विशेष ध्यान देने योग्य हैं उन्हे यहां कहना हमारे श्रोताओंको रुचिकर होगा।

(१) कोई वात समझमें न आवे।
(२) समझा दी हुई वात भी पीछे उसी समयमें भी याद न रहे।
(३) एकवार अनुभव की हुई भी वात कालान्तरमें स्मरण न आवे।
(४) तर्कवितर्क, सोचनेकी शक्ति न हो।
(५) स्पष्ट न बोला जाय, शुद्ध उच्चारण न हो।
(६) मन वहुत चञ्चल रहता हो।
(७) मनसे अपने आप कोई नवीन वात उत्पन्न न हो।
(८) स्मृति, धी, मेधा, वा धारणाका कम हो वा होही नहीं।
(९) वर्त्तमान किण्डरगार्टनकी रीतिसे शिक्षा दिलानेपर भी बुद्धयात्मक-शक्तिमें आवश्यक उचित लाभ न जान पड़े।

इस सम्बन्धमें अभी अनेक महत्त्वकी बातें जान लेनेकी आवश्यक्ता है। मुझे आशा है कि अनुभवी गण इस ओर ध्यान देकर इस कमीको पूर देंगे।

बुद्धि बढ़ानेके लिये हमारे आचार्योंने दो मार्गोंका अवलम्बन करना बतलाया है। पहिला-स्वाभाविक उत्पन्न हुई बुद्धिका विकाश करना है। यह अच्छे २ संस्कारोंसे, सतसङ्गसे, पठन पाठनसे, गुरु सेवासे और शास्त्रज्ञानसे हो सकता है। और भी कहा है कि निरन्तर अध्ययन, तत्त्वज्ञान, कथा, श्रेष्ठ तन्त्र, शास्त्रावलोकन और सद्विद्याचार्य सेवासे बुद्धि बढसकती है। इनमें भी योग्य गुरु, आवश्यक पुस्तकें, पाठशाला, द्रव्य और प्रीतिसे पढानेवाला ये पाँच पदार्थ तो बुद्धिको बढाने-वाले हैं; और शरीरकी निरोगता, तीव्र स्मरणशक्ति, गुरुकी सेवा सुश्रूषा, उद्यम, और प्रीतिसे पढना-ये पांच बुद्धिको साहाय्य देनेवाले पदार्थ हैं। यह पहिला उपाय इतना महत्व भरा है कि विना इनका सहारा लिये स्वाभाविक बुद्धि अपना विकाश ही नहीं करसकती है। वरन उल्टी नष्ट होजानी सम्भव है। दूसरा उपाय-वनौषध प्रयोग हैं, जिसके लिये यह निबन्ध लिखा गया है। गर्भ समयमें माताके दोषसे वा जन्म लेनेके पश्चात् बुद्धिके ह्रास करनेवाले अनेक आहार विहारोंके सेवनसे शिथिल हुई बुद्धिको तीव्र करनेके लिये इन प्रयोगोंकी आवश्यकता कही है, और साथ ही बुद्ध्यात्मकशक्तिको और अधिक बढाने तथा पुष्ट करनेमें भी वनौ-षधोंका प्रयोग करना कहा है। यह उपाय भी बहुत लाभकारी है। इससे स्वाभा-विक बुद्धि बढती है और शिथिलता पहुंचानेवाले कारणोंका प्रतिकार किया जासक्ता है। और इसीसे शिक्षाके साथ २ इसका प्रचार होना भी आवश्यक गिना गया है।

वनौषधों द्वारा बुद्ध्यात्मक शक्तिके बढ़ानेके लिये यह सबसे पहिले आवश्यक है कि जिनकारणोंसे बुद्धिमें ह्रास हुआ हो वा होता हो उन्हें दूर कर उनका प्रति-कार करे, और आयुर्वेदशास्त्रमें बुद्धि बढानेवाले जो प्रयोग कहे हैं उनका तथा रसायन प्रयोगोंमेंसे किसी एकका प्रकृति, समय, अवस्था और कारण आदिको देखकर विचारके साथ आवश्यकतानुसार सेवन करे। मेरे निजके अनुभवके अनु-सार वर्त्तमानमें बुद्धि बढ़ानेके लिये साधकपित्तकी शक्तिको बढाना चाहिये, मस्ति-ष्कको पुष्ट कर देना चाहिये, और ओज धातुके अधिक कर देनेका उपाय करना

सतताध्ययनं वादः परतन्त्रावलोकनम्।
सद्विद्याचार्य सेवाच बुद्धिमेधाकरो गणः॥
आचार्य्य पुस्तक निवास सहाय्यवल्लभा बुद्ध्यास्तु पञ्चपठनं परिवर्धयन्ति।
आरोग्यबुद्धि विनयोद्यम शास्त्रानुरागः पञ्चान्तराः पठनसिद्धिकरा भवन्ति॥

" प्रयोग प्रारम्भ करनेके पहिले प्रभातमें समय देखकर आप पुस्तक पढने बैठे और जब तक थक न जांय, बराबर पढते रहें; किन्तु जब मस्तिष्क गड़बड़ा जाय, नेत्रभारी हो जाय, विषय बराबर समझमें बैठना बन्द हो जाय और पढनेमें अरुचि हो जाय तब पुनः समय देखकर उसकी नौंध करलें। अर्थात् औषध प्रारम्भ करनेके पहिले पहल अमुककाल तक आप बराबर पढते रह सकते हैं। यह ध्यानमें ले लेनेकी आवश्यकता है। और जब बुद्धिवर्धक प्रयोग कोई एक मास सेवन कर चुकें तब फिर प्रभातमें उसी प्रकारसे पहिले की तरह परीक्षा करे। उस समय आप पहिलेके नौंध किये हुये कालसे अधिक समय तक पढते रहकर भी नहीं उकतायेंगे, मगज हर समय ताजा रहेगा पढनेका परिश्रम आपको कुछ न जान पड़ेगा। ऐसा होनेपर विश्वास करनेका कारण है कि औषधसे बुद्ध्यात्मकशक्तिका द्रव्य–Matter–बढ़रहा है। "

मूर्खोंकी अपेक्षा बुद्धिवालोंमें शारीरिक विशेषता तो प्रत्यक्षमें प्रायः यही रहती है कि उनका शरीर अधिक समय तक विद्या प्राप्त करनेके योग्य होता है जिससे वे औरोंसे अधिक सुगमताके साथ थोड़े समयमें बहुत ज्ञान प्राप्त करलेते है। इस परीक्षा रीतिद्वारा इसका पता ठीक लगता है।

प्रयोग कब लाभ नहीं करते हैं?

विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते।
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि॥ (भावप्रकाश.)

(१) विना पथ्यके कोई रोग आराम नहीं होसकता है। और पथ्य प्रत्येक रोगके लिये भिन्न २ है। बुद्धि बढ़ानेवाली औषधोंके लिये सबसे बड़ा पथ्य यही है कि प्रयोगोंका सेवन करते समय मस्तिष्कको खूब ही व्यायाम दिया जाया करे। यदि उस समय इसमें किसी प्रकारकी त्रुटि हो तो औषधोंका प्रभाव हो जानेपर भी यथोचित लाभ नहीं पहुंचेगा। बुद्धिवर्धक औषधोंका यह प्रधान गुण है कि इनके सेवनसे बुद्धि बढानेवाला मेटर पहिलेसे शुद्ध और अधिक परिमाणमें बढ़ने लगता है और मेटर जितना अधिक बढ़ता जायगा उतनी ही सुगमता विद्या प्राप्त करनेमें मिलती जायगी। पर यदि हम उस बढ़ते हुये बुद्ध्यात्मक मेटरको उपयोगमें लानेके लिये मस्तिष्कको व्यायाम न दें, पठन पाठनमें कमी रखें तो प्रयोगोंसे कुछ लाभ नहीं प्राप्त करसकते हैं, जिस प्रकार ब्रह्मचर्य पालते वाजीकरण औषधोंका सेवनकर लाभ नहीं उठा सकते हैं। अतः औषधोंसे लाभ उठानेके लिये, पूरे २ गुण प्राप्त करनेके लिये पहिलेकी अपेक्षा अधिक मस्तिष्कको व्यायाम देनेकी आव-

श्यकता है। यह सिद्धान्त वाक्य है कि–"यदि मेधावर्धक औषधोंसे विशेष और यथोक्त गुण चाहते हैं तो उनके प्रयोग समयमें मस्तिष्कको अधिक व्यायाम दें।"

(२) और २ औषधोंकी भांति मेधावर्धक औषध न तो एकदम अपना चमत्कार बताती है और न एकवार चमत्कार बताकर निरंश होजाती हैं; किन्तु ज्यों २ इनका असर शरीरमें फैलता जाता है त्यों २ धीरे २ स्थिरताके साथ इनका गुण बढ़ता है, पर अनेक व्यक्ति यह बात न समझकर कुछ दिन सेवनसे प्रत्यक्ष गुण न देखकर उसे छोड़ देते हैं इससे लाभ नहीं होता है अतः इन औषधोंको कमसे कम मास डेढ़ मास तक आवश्यकतानुसार सेवन करना चाहिये।

प्रयोगोंके सेवन करनेके नियम।

नाविशुद्धशरीरस्य युक्तो रसायनो विधिः।
न भाति वाससि क्लिष्टे रङ्गयोग इवाहितः॥

आयुर्वेद आचार्य्योंका उपदेश है कि विरेचनादि कर्मसे शरीरको शुद्ध किये विना रसायन औषधोंका सेवन–इस प्रकार लाभकारी नहीं होता है जिस प्रकारके मैले वस्त्रोंपर उत्तम रंगभी चढ़ाया हुआ शोभा नहीं देता है, अतः प्रयोगोंके सेवन करनेके पहिले यह आवश्यक है कि पञ्चकर्म आदिसे शरीर शुद्ध कर लिया जावे।

ऋतु–वर्षा और हेमन्तऋतु अधिक उपयोगी है। ग्रीष्मऋतुमें उष्ण वीर्यवाली औषधें लाभकारी नहीं होती हैं, परन्तु शीत वीर्यवाली औषधें सेवन कीजासकती हैं। औषध लेनेका समय प्रातः अथवा रात्रिका शयन समय उत्तम है।

पथ्य–रसायन औषधोंके लिये जो जो पथ्य कहे गये हैं, रहनसहन विधि बतलाई है, उन सबका प्रतिपालन करना चाहिये। मस्तिष्कको व्यायाम ग्रन्थ अवलोकन; सात्म्य भोजन; दुग्ध चावल घृत आदिका अधिक उपयोग; तथा दिनचर्यामें बुद्धिवर्धक आहारविहारका अधिक सेवन लाभकारी है।

अपथ्य–आलस्य, शोक, क्रोध, आदि मानसिकमल, उपस्थितवेगोंके रोक, मिथ्याआहार, मिथ्याविहार, अधिक खटाई, अधिक मिर्चे, अधिक लवण, तथा बुद्धि नाश करनेवाले सब आहारविहार हानिकर है।

ब्रह्मचर्य्यका पालन, सत्यव्रतका धारण और प्राणायाम प्रयोग बहुत लाभकारी होते हैं तथा गायत्रीमन्त्रका जप भी उत्तम है।

प्रयोग विश्वास और श्रद्धापूर्वक सेवन किये जाय।

प्रयोग सेवन करते समय पठनपाठन बराबर किये जाय।

मात्रा–प्रकृति आदिके भेदसे इसका प्रमाण कठिन है फिर भी १॥ मासासे ३।४ मासा तक ली जाय। वमनकारक औषधें इससे थोडे प्रमाणमें सेवन कीजाय।

प्रार्थना।

इस निवन्धको समाप्त करते हुये सम्मेलनसे मेरी यह प्रार्थना कदाचित् अनुचित नहीं होगा कि वह इसके सत्यासत्यके निर्णयका भार अपने ऊपर ले, और इसकी परीक्षा कर सर्व साधारणमें इसके प्रचारकी चेष्टा करे, जिससे वैद्यकशास्त्रकी उपयोगिता सिद्ध होजावे तथा सम्मेलनका कर्त्तव्य भी पूरा होजावे। आजकल हम अपनी सन्तानोंको ज्ञानवान् करनेके लिये जो खर्च करना पड़ता है उसके साथ २ यदि हम दोचार आने इसके लिये भी खर्च कर दें तो कुछ बुरा न होगा अतःदेश वासियोंसे भी कहना है कि वे अब भी सम्हल कर अपनी तथा अपनी सन्तानोंकी बुद्धिपर ध्यान दें, आर सद्बुद्धि प्राप्त कर सत्कार्य करके अपने पूर्व पुरुषोंके गौरवको समुज्वल करें। साथ ही ईश्वरसे भी प्रार्थना है कि हमारे वैद्योंको लोकोपकारके लिये बुद्धि वढ़ानेवाली औषधियोंके प्रयोग करनेकी शक्ति तथा श्रध्धा दे। जिससे यह गिरा हुआ भारत फिर भी उठ खड़ा हो और अपन पूर्व गौरवको प्राप्त करसके। इति।

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ—

મંત્રી— હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩—૮—૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખોઃ—

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ—નડિયાદ.

Registered No. B. 778.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડૉકટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું
લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૬ ઠું.] મે-જુન ૧૯૧૩. [અંક ૫-૬.

આદ્ય ઉત્પાદક:—ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રી:—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

"नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

વિષયાનુક્રમણિકા.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધિ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

" Mens sana in corpore sano."   "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૬ ઠું.]   મે, ૧૯૧૩.   [અંક ૫.

Drugs a Delusion.

To the Editor 'SHRI DHANVANTARI.'

I have read with interest the article with above heading in your Dhanvantari of April, and it would be superfluous to say that, I agree with the opinions therein given, for as an ardent student of Physical Culture and Drugless Cure for many years I have not only found the drugs worthless in treating diseases, no matter what the disease is, but have personally received hundred of letters from suffering persons, (during my patient work of last 5 years as a dispenser of Physical Culture Knowledge by means of articles in newspapers and magazines) who one and all affirm having been utterly disapppointed by the medical doctors in giving them any relief.

I have collected a mass of opinions and experiences of the best medical men of the world, who, after their mature experiences, have condemned the drugging treatment as a whole in curing diseases, some of which I give below, as perhaps you would find them of interest, and worth giving in your next issue of Dhanvantari.

SANTA CRUZ.
5 May 1913.   B. P. Madon.

Dr. C. E. Page, M. D. of New York who has been so successful in treating diseases by natural means that his name is far and widely known in all parts of America and Europe for the last 30 years speaks authoritatively as regards the present day popular Medical Education, its false doctrines, and their system of drugging the sick, which is given below in his own words for the information of all laymen who as a rule carry a high opinion with them for the medical men, but who are generally in utter ignorance as to the real affairs in medical colleges.

A MEDICAL EDUCATION

HOW IT IS OBTAINED:—

Much knowledge but little wisdom.

"Every body knows how a diploma is obtained, without which we can not legally practise. The student 'goes through' college, that is, he spends his time for three or four years memorizing innumerable things, in other words, and to use the phrase familiar to all college folk, he 'crams for a diploma'; and, no matter how dull, he is pretty certain to get it. This is by irony termed *'getting a medical education'*; but no veteran will affirm that. Every physician's education, the real education which makes him a useful man in the sick room, if, indeed he ever becomes that, is altogether a Post-Graduate affair, a matter of patient study and bedside experience during his years of attendance upon the sick. It follows, then as a matter of course, that the lad who was the greatest natural talent for study, thought, observation, research, and for sifting the grains of wheat from masses of chaff, must become the most skilful practitioner.

"Chaff"? Do the medical schools put much of this before their pupils? Listen to the opinion of the Late Dr. James Gregory, who admittedly added so much reputation to the medical department of the University of Edinburgh as any other of her professors. "Ninety-nine out of every hundred medical facts are medical lies, and most medical theories are stark, staring nonsense". Dr. Gregory never designed this for the ears of the laity; it was a confidential utterance for the benefit of his pupils.

"Another Edinburgh M. D., and one of the most skilful physicians as well as one of the noblest men that ever lived, Prof John Kirk who for forty years treated the sick poor of his beloved Edinburgh with amazing success, declared that " during the ordinary medical college course the average lad is "educated" in a way to deprive him of his native common sense, and to so unfit him for study along natural lines, that it required half a lifetime of busy practice to undo the mischief of it.

"But, alas ! the disasters occurring during his half lifetime of blundering practice can not be undone.

"He might well have added that not one in the one hundred ever really gets his eyes opened to the unnaturalness and folly of teachings that have been handed down from generation to generation, teachings that never had any basis in real science (and this can be truly said in spite of all the millions of endowments for medical schools), and that serve chiefly to blind both professors and students and, finally the poor laity who are absolutely helpless as to any means of learning the truth of the matter. Thousands on thousands however, of late years are becoming so distrustful of drug-poisoning as a means of cure that they rush off to the other extreme, and embrace some form of faith-cure, any one of which is assuredly less mischievous than the evil from which they are fleeing, but which, after all, lacks anything of potency for helping nature, that is, the animal organism, in its ever present efforts to regain " that just balance which we call health "—C. E. Page, M. D.

False Doctrines of Medical College.

DR. C. E. PAGE, M. D. further SAYS:—

"The medical college (my *alma mater* was one of the best in New York) as it relates to the education of a physician, is properly regarded as a mere kindergarten or primary school, and all well enough so far as it goes, except for the fact that, it teaches many false doctrines. For example, the boys are told

1) that they can poison their patients curatively,
2) that strychnine, with which we paralyze a healthy barnyard rat, may properly be given to an innocent little babe already afflicted with partial paralysis.

(3) that vaccine virus injected into the circulation of human beings tends to prevent them from having small-pox, and that this blood poisoning should be made universal by means of compulsary laws, in face of the dictate of the plainest common sense, as well as the dictum of the most eminent scientists, that we should by all possible means *keep the blood pure.*

"Small-pox has indeed become somewhat rare of late years, but it is more cleanliness, not more filth (which the vaccine is) that accounts for its decline as is true of the banishment of all other pestiferous diseases.

"It is like so many misfit bullets from the same mould that graduates from our medical schools are turned out and with rare exceptions they go forth at first to slay rather than to save, by means of their vivisection experiences at colleges, so brutalizing and degrading in their tendency, and so useless and moreover so misleading according to some of the highest authorities in medicine." And saying as Sir Frederick Treves, F. R. C. S., physician to Royalty, the late Prof. Lawson Tait M. D. the late Sir Benjamin W. Richardson M. D., F. R. S. P. and others equally eminent in the profession some of whose assertions, we have noted below.

List of eminent medican men proclaiming the worthlessness of drugging cure.

Dr. Alexander H. Stevens, M. D. the venerable Professor of the New York College of Physicians and Surgeons said "Young practitioners are a most hopeful class of community. They are sure of success. They start out in life with twenty remedies for every disease; and after an experience of thirty years or less they find **twenty diseases for every remedy.**"

Says the "United States Dispensatory," "Medicines are those articles which make sanatine impressions on the body." This may be important, if true; but *per contra,* says Professor Martin Paine, M. D., of the New York University Medical School, in his "Institutes of Medicine" "**Remedial agents are essentially morbific in their operations.**"

But again says Professor Paine "Remedial agents operate in the same manner as do the remote causes of disease." This seems

to be a very distinct announcement that remedies are themselves causes of disease. And yet again he says "In the administration of medicines we cure one disease by producing another." This is both important and true. Professor Paine quotes approvingly the famous professional adage, in good technical Latin.

"Ubi virus, ibi virus"

which being translated, means, **"our strongest poisons are our best remedies!"**

Professor Alonzo Clark, M. D., of the New York College of Physicians and Surgeons says:—"All of our curative agents are poisons, and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality."

Professor St. John, of the New York Medical College says:—"All medicines are poisons."

Professor E. R. Peaslee, M. D. of the same school says:—"The administration of powerful medicines is the most fruitful cause of derangements of the digestion."

Professor H. G. Cox, M.D. of the same school says:—"The fewer remedies you employ in any disease, the better for your patients."

Professor E. H. Davis, M. D. of the New York Medical College says:—"The Modus Operdudi of medicines is still a very obscure subject. We know that they operate, but **exactly how they operate is entirely unknown."**

Professor Joseph M. Smith, M. D. says:—"Drugs do not cure diseases, disease is always cured by viz medicatrix naturæ."

Says Professor E. G. Carr, of the New York Medical College: "All drugs are more or less adulterated, and as not more than one physician in a hundred has sufficient knowledge in chemistry to detect impurities, the physician seldom knows just how much of a remedy he is prescribing. Medicine is a blind experiment upon the vitality of the patient."

Sir John Mason Good, M. D. ERS says:—"The science of medicine is a *barberous jargon*, and the effects of our medicine on the human system in the highest degree *uncertain*; except, indeed, that they have destroyed more lives than war pestilence, and famine combined."

Dr. Jas. Johnson, M.D.F.R.S. Editor of the Medico Chirurgical Review says:—"I declare as my conscientious conviction, founded on long experience and reflection, that if there were not a single physician, surgeon, man-midwife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be **less sickness** and **less** *mortality than now prevail.*

Assuredly the uncertain and most unsatisfactory art that we call "Medical Science," **is no science at all,** but a **jumble of inconsistent opinions,** of conclusions hastily and often incorrectly drawn; of facts misunderstood or perverted; of comparisons without analogy; of hypothesis without reason, and theories not only useless but dangerous."

Sir John Forbes, M.D.F.R.S. says:—"Some patients get well with the aid of medicine, more without it; and still more **in spite of it.**"

Dr. Frank, an eminent author and practitioner says:-"Thousands are annually **slaughtered** in the quiet of sick-room. Government should at once either banish medical men, and proscribe their blundering art, or they should adopt some better means to protect the lives of the people than at present prevail, when they look far less after the practice of this **dangerous profession** and **murders** committed in it, than after the lowest trader."

Dr. Bostock author of the History of Medicine says:—"Our actual information or knowledge of disease does not increase in proportion to our experimental practice.

On the other side of the Atlantic i.e. Europe the claims of the existing medical schools to popular favour, do not appear to rest upon any surer basis than they do here, if we may judge from the following opinions expressed by some of the most eminent authorities in the British kingdom.

Dr. Evans, Fellow of the Royal College, London, says:—"The medical practice of our days is at the best, a most uncertain and unsatisfactory system; it has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence."

Dr. Oliver Wendell Holmes says:—"The disgrace of medicine has been that colosal system of self-deception, in obedience

to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of all its growth; the entrails of animals taxed for their impurities, the poison bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained, thrust down the throats of human beings suffering from some fault of organization, nourishment or vital stimulation. If all drugs were thrown into the sea, it would be so much better for man, but so much worse for the fishes."

The following are a few names of eminent doctors and professors who strongly advocate the drugless methods of healing.

W. R. C. Latson, M. D.; E. H. Dewey, M.D.; W. E. Forest, M. D.; Susanna. W. Dodds, M. D.; Rachel Swain, M. D.; John Ellis, M. D.; Luis Kuhne; D. H. Jacques, M. D.; Geo. H. Taylor, M. D.; Geo. H. Patehen, M. D.; Prof. Alfred Andrews; Prof. V. N. Riddell; Albert Turner; Dr. Bailey, M. D.; J. D. Smith, M. D.; John Beck, M.D.; Cogswell (Boston); Marshall Hall, F.R.S.; James, Johnson, F.R.S.; Dr. Talmage F.R.S.; E. R. Peaske, M. D.; St. John M. D.; Dr. Hossack; Prof. C. R. Gilman, M. D.; J. D. Smith, M.D.; John Beck, M. D.; Dr. Davies; Prof. H. H. Stevens M. B.; Prof. Barker; Dr. Kellogg of Battle Creek Sanitarium.

આપણા પૂર્વજોનું આરોગ્ય.

(લેખકઃ—શંકરલાલ, મગનલાલ; વ્યાસ. મુ૦ નાંદોલ.)

પ્રિય ! આજકાલ એક તરફથી જોઇશું તો સંખ્યાબંધ વૈદરાજોનો ફ્હો ફાટયો છે, કારણ વૈદના ધંધાની નહિ પરીક્ષા કે કાંઇ. તેથી આજે માત્ર ત્રિફળાનું ચૂર્ણ જાણે તે તો મ્હોટા વૈદરાજ બન્યાનો ઢોંગ કરે છે. ત્યારે બીજી તરફથી યુરોપ અમેરિકાદિ સુધરેલા દેશોની નવિન કુદરતોપચાર પદ્ધતિને અનુસરી મહાન્ ભયંકર રોગોને મટાડવાની સંસ્થાઓ નિકળે છે. જો કે આ સંસ્થાઓ હાલ નહિ જેવીજ એટલે આપણા આખા હિંદુસ્થાનમાં ત્રણ કે ચારથી વધારે હજી જણાઇનથી.

વિચારી જોઇશું તો ખરેખર ઘણા નામાંકિત ડાક્ટરોએ પોતાના ચાળીસ વર્ષ અને તેથી વધુ અનુભવ થયા પછી પણ આ ધંધાને અંતઃકરણથી વખોડયો છે અને ઉલટું કેટલીક વેળા એમ પણ કહેવામાં આવ્યું છે કે મ્હેં મ્હારી જીંદગીમાં જેટલા ઉગાર્યા હશે ! ત્હેના કરતાં ઘણા દરદીઓને વિનાવાંકે દવાઓના નિરૂપયોગી ઘુટડા પાઈ માર્યા પણ હશે ! બલ્કે છેજ ! હા તે પણ ખરૂં જ છે કે દરદીના દેહમાં કયાં વિજાતીય દ્રવ્યો વધુ પ્રમાણમાં ભળેલાં છે, ને તે કયા કુદરતોપચારથી નિકળી શકે, તે નહિ જાણનાર વૈદે કાંઇ ને કાંઇ દવા દરદીને આપવી તે નાહક તેને હેરાન કરવા જેવુંજ છે.

વળી કેટલેક અંશે પ્રથમતો દવાઓના ગુણ લાગેલા જણાયા હશે! પણ તે દરદને નિર્મૂળ કરવાને નહિ પણ ઉલટું દાબી દેવાને માટેજ. ને કેટલાંક દરદોપર તો એમજ છે કે

અમુક મુદત સુધી દવા જારી રાખવી. પ્રભુ કૃપાએ તે મુદતમાં કાંઈ કુદરતોપચારના ઇલાજો કુદરતિ રીતેજ અજાણતાં દરદીને મળવાથી રોગી સારા થઇ જાય છે.

હવે જોઇશું કે આપણા પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓ અને બાપદાદાને એવાં દરદો થતાં કે? નહિજ. ત્યારે તેઓ એવું શું કરતા કે તેમને દરદો થતાંજ નહિ ને વળી હાલ આપણને અચંબો ઉપજાવે છે ત્હેવાં હજારો વર્ષનાં આયુષ્યો ભોગવતા હતા?

તે એ કે આજના જમાનાની પેઠે ઘરમાં સુનારના શ્વાસોચ્છ્વાસને ફરી ગ્રહણ કરવાથી અકાળ મૃત્યુ નિપજાવે ત્હેવાં ગીચોગીચ ને ૩૫-૪૦ તો શું પણ ૧-૨ માળવાળાં ઘરો પણ તે વખતે ક્યાં હતાં? આજના જેવાં રાંધેલાં મરીમસાલાવાળાં ભોજનને ખાતાં હવે અહિં ચોભવાનું છે એમ સૂચના કરે એવાં અને એંજીન જેવી સીસોટી વગાડવી પડે તથા હોજરીને હરકત કર્તા થઇ પડે ત્હેવાં શાક, પાક, રાઇતાં, અથાણાં ને વઘારેલાં ખાણાં વગેરે તે વખતે ક્યાં હતાં? તેઓની ગાયોને આજના જેવાં ગંદા તલાવડાંનાં પાણી ક્યાં પીવાં પડતાં? ને ઘાસદાણાની આજના જેવી તંગી ક્યાં હતી? ને વળી શરીરને ભીડાભડ બંધ બેસતાં આવે ને બહારની તાજી હવા ચામડીમાં પ્રવેશ કરવાજ ન પામે ત્હેવાં ફેશનેબલ કોટ, પાટલુન, જાકીટ, ખમીસ, પોલકાં ને કુરતાં ક્યાં હતાં?

તેઓ તો માત્ર સીધા રાનમાં આવેલી, ઘુડીછવાથી, ને પવનનો સપારો આરપાર જઇ શકે ત્હેવી ખુલ્લી ઝુંપડીઓમાં રહેતા હતા. વહેતા ઝરાઓના નિર્મળ પાણી પીતા અને તાજા વનફળ ખાતા. તાજી હવાનો લાભ લઇ, સુંદર નદીતટનું પવિત્ર ખડખાઈ, વહેતું નિર્મળ પાણી પી દીધેલું ગાયનું પવિત્ર દુધ પી, અને ફક્ત શરીર આચ્છાદન જેટલાં સ્વચ્છ ખુલ્લાં લુગડાં પહેરીને માત્ર સાદુ જીવન ગુજારતા હતા.

તે વખતે તેઓને રોગ માત્ર દૃષ્ટિએ પણ પડતો નહતો. એટલે જ્યાં ત્યાં નિરોગી રહી ફુરસદના વખતનો ઉપયોગ માત્ર સદ્ગ્રંથ રચવામાં કરતા, અને વિદ્યાર્થીઓને વિદ્યાભ્યાસ કરાવવાનું અતિ ઉત્તમ કાર્ય કરતા નજરે આવતા હતા. તો શું! તેજ માબાપોના આપણે તનુજો તેજ નિયમોનું પાલન નહિ કરીએ તો તેઓની દીર્ઘ જીંદગી સાથે આપણાં અલ્પાયુષો સરખાવવા સમર્થ શી રીતે થવાશે?

*માટે રે! ભાઇઓ, ખરું જીવન ભોગવી નિરોગી રહેવું હોય તો પ્રાચીન પદ્ધતિને અનુ-*સરી જે પૂર્વજો કુદરતની છેકજ પાસે હતા ને તેમને જે સુખો મળતાં તેવાજ ભાગ્યશાળી ત્હમે થાઓ. આ સ્થળે એટલીજ આશીષ ત્હમને દઇ હું અત્રે વિરમું છું.

ચાલુ સાલની શરૂઆતથીજ આ 'ધન્વન્તરિ' માસિકમાં મ્હારા લેખો આવે છે. તે જો સર્વે વાંચક મિત્રોને પસંદ હશે તો વળી આવતે માસે આથી પણ સરસ ને આરોગ્યતાના ઘણાક મુખ્ય નિયમોનું આબેહુબ ભાન કરાવે ત્હેવો આજ લેખિનીથી લખાયલો "એંશી વર્ષનો યુવાન શું કહે છે?" એ લેખ આપ સર્વે આગળ હું રજુ કરીશ. તેમજ તે પછી પણ આજ માસિક માટે લખાયલા "ચિંતા ડાકીણીનું સામર્થ્ય," "દવાઓ દર્દ મટાડવામાં જેટલી ઉપયોગી છે ત્હેના કરતાં વ્હેમ મટાડવામાં વધારે ઉપયોગી છે," "વીર્યસ્ત્રાવનો કુદરતિ ઇલાજ," "માનસિક મેસ્મેરિઝમ," "કુદરતિ ટલિગ્રાફ" ને "કદરૂપા થવાની કળા" વગેરે વગેરે હાસ્યયુક્ત બોધદાયક અને વારે વારે ત્હમને ઉપયોગી થઈ પડે ત્હેવા રમુજી લેખો ક્રમે ક્રમે પ્રસિદ્ધ થવા મોકલતોજ રહિશ.

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ

તમારા શરીરમાં ૮૦ ટકા તો પાણી છે તેથી ખોરાકમાં અને પીવામાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દરરોજ બે ક્વાર્ટ પાણી પીવું જોઇએ. આટલું પાણી જઠરને પચાવવાની ક્રિયા કરવામાં જોઇતું પ્રવાહી પુરૂં પાડશે, લોહીમાં પણ જોઇતી પ્રવાહી આપશે અને શરીરમાં ભેગો થએલો બગડેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં ઉપયોગી થશે. આ બગડેલો પદાર્થ જો શરીરમાંજ રોકાશે તો જીવનશક્તિને નબળી પાડી નાંખશે. ત્યારે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે કેવું પાણી વાપરવું જોઇએ? પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. એજ ખરેખર કુદરતી પીવાની ચીજ છે. દારૂ બીલકુલ પીવો જોઇએ નહિ; કારણ કે એલકોહલ એ કાતેલ ઝેર છે. તેમજ ચા અને કોફી પણ શરીરને અવગુણ કરનારાં છે. તેઓ ઉશ્કેરક પદાર્થો છે અને એક થાકેલા ઘોડાને ચાબુક મારવાથી જે અસર થાય છે તેવી અસર આપણા શરીરમાં કરનારાં છે. તેઓ તમારા શરીરના તંતુઓનો નાશ કરે છે અને જીવનશક્તિને પણ નુકશાન કરે છે.

કયું પાણી સ્વચ્છ કહેવાય? તો તેના જવાબમાં જણાવવાનું કે જે પાણી ડીસ્ટીલ કરેલું હોય તે ખરેખર સ્વચ્છ હોય છે. પરંતુ જે પાણીને ગાળેલું (ફીલ્ટર કરેલું) હોય તેટલાથી જ તે સ્વચ્છ થતું નથી. સાધારણ પાણીમાં બીજા સેન્દ્રિય (organic) પદાર્થો સિવાય કેટલાક ખનિજ પદાર્થો તથા ચુનો હોય છે. આવી ચીજો શરીરને નુકશાન કરનારી છે. જો તમને ડીસ્ટીલ કરેલું પાણી મળે નહિ તો દરેક ગ્લાસ પાણીમાં થોડાંક લીંબુના રસનાં ટીપાં નાંખી થોડો વખત રાખી પછી તે પીવું જોઇએ. લીંબુના રસથી સેન્દ્રિય (organic) પદાર્થોનો નાશ થાય છે, અને પાણીને ઘણે ભાગે સ્વચ્છ કરે છે, પણ તેમાં રહેલા ખનીજ પદાર્થોને દુર કરી શકતો નથી. ખોરાકની સાથે સાથે નહિ પણ ખોરાકની વચમાં, સવારમાં ઉઠીને પ્રથમ અને રાત્રે સુવા પહેલાં તરતજ પાણી પીવું જોઇએ. ખોરાકની સાથે પાણી પીવાથી પાચક રસો (Gastric Juice) પાતળા પડે છે અને તેથી પાચન કરવાની તેમની શક્તિ મંદ થાય છે. જ્યારે ખોરાકને બરાબર રીતે ચાવેલો હોય તો પછી તેને નીચે ઉતારવામાં પ્રવાહી પદાર્થોની જરૂર પડશે નહિ. દરેક ખોરાકને ગળી જવા પહેલાં સારી રીતે તેને ચાવવો જોઈએ. એકજ વખતે ઘણો ખોરાક ખાવો નહિ પણ દરેક વખત સાધારણ પ્રમાણમાં જોઇતો હલકો અને પોષણ આપે તેવો ખોરાક ખાવો જોઇએ. તમને ભૂખ લાગી ન હોય તો બીલકુલ ખાવુંજ નહિ. જમવાનો વખત થયો છે માટે ખાવુંજ જોઇએ એમ સમજવું નહિ. કુદરત તમને ખબર આપે કે હવે ખોરાકની જરૂર છે ત્યારેજ ખોરાક લેવો જોઇએ. જો કોઇ પણ વખતે તમારી હોજરી બરાબર રીતે પોતાની ક્રિયા કરતી ન હોય તો તેને આરામ આપો અને ખોરાક લેવાની તેને ફરજ પાડો નહિ. ઉલટું બગડેલો પદાર્થ જે અંદર રોકાયો હોય તેને ધોઇ કાઢી નાંખવા માટે પુષ્કળ પાણી પીઓ. જેઓને કોઇ પણ જાતનું દરદ હોય તેમણે તો ૨૪ થી ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવો એ અતિ ઉત્તમ છે.

એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે માનસિક વલણની પાચન કરનારાં અવયવો ઉપર ઘણી અસર થાય છે. એટલે જ્યાં સુધી મનની અસ્થિરતા હોય, કોઈ પણ બાબતમાં નાખુશ કે બેચેની હોય ત્યાં સુધી ખાવું એ ઉચિત નથી. કોઈ પણ તરેહની ગુસ્સાની કે બીજી ઉશ્કેરાયલી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થઇ હોય ત્યારે પાચનક્રિયા બંધ પડે છે. જ્યારે મન આનંદ અને ખુશીના વિચારમાં હોય ત્યારેજ ખાવા બેસવું જોઈએ. આવી સારી માનસિક સ્થિતિ બનતાં સુધી હમેશાં ચાલુ રાખવી જોઇએ. જ્યારે મનમાં કોઈ પણ તરેહના પ્રતિકુળ વિચારો ઘુમી રહ્યા હોય ત્યારે ગમે તેવો સારો ખોરાક પણ સારો લાભ આપી શકશે નહિ. સારી માનસિક સ્થિતિ એજ આયુષ્ય અને તંદુરસ્તીનો પાયો છે, એ વાત હમેશાં સ્મરણમાં રાખો.

સ્નાન.

શરીરસંરક્ષણશાસ્ત્રના એક ભાગ તરીકે શરીરે સ્નાન કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે વગેરે હકીકત બતાવવાની ખાસ જરૂર છે. સ્નાનથી બે બાબતો થાય છે; એક તો શરીરનાં છિદ્રોદ્વારા જે મળ શરીરમાંથી બહાર આવ્યો હોય છે તે મળને શરીર ઉપરથી સાફ કરવાનું; અને બીજું ચામડી નીચે રહેલી સ્નાયુઓમાં ફરતા લોહીનો જથ્થો વધારવાનું. તમને કદાચ ખબર નહિ હોય કે જેમ ફેફસાં શ્વાસ લે છે તેમ શરીરની ચામડી પણ શ્વાસ લે છે. માણસ જાતના શરીરમાં સાધારણ રીતે ૭૦ લાખ છિદ્રો હોય છે. આ છિદ્રો તે આપણા શરીરમાં રહેલ પ્રવાહી પદાર્થોને કાઢી નાંખનારી નળીઓનાં મુખ હોય છે. આ સર્વે નળીઓને એક બીજા સાથે જોડવામાં આવે તો લગભગ ૨૮ માઇલ થાય. આ નળીઓ માર્ગેજ શરીરમાં રહેલ ઘણો અસ્વચ્છ અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે બગડેલા પદાર્થોને બહાર નીકળી જવાનો આ માર્ગ બંધ પડે છે ત્યારે થોડા વખતમાંજ આપણી શરીરની ગરમી (ટેમ્પરેચર) વધે છે, અને જેને આપણે શરદી કહીએ છીએ, તેવું થાય છે. આપણે એમ ધારીએ છીએ કે પવનમાં રહેવાથી આ શરદી થઈ છે. ચામડીમાં રહેલાં છિદ્રો તદ્દન બંધ કરવાં અથવા તેમાં કચરો ભરાવા દેવો એ બહુજ નુકસાનકારક બિના છે. ચોક્કસ રીતે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે જો માણસ કે સ્ત્રીના શરીર ઉપર વારનીશ લગાડી તેનાં છિદ્રો સંપૂર્ણ રીતે બંધ કરવામાં આવે તો તરતજ મરણ નીપજે છે. શરીરમાં રહેલ બગડેલા પદાર્થો જે ઝેરી અસર કરનારા છે, તે પાછા હઠી શરીરમાં રહે છે, અને તેથી શરીરને ઝેરી અસર કરે છે. ચામડીને પણ પોતાની ક્રિયા બરાબર રીતે કરવા માટે હવામાં રહેલા પ્રાણવાયુની જરૂર છે. તેથી તે પ્રાણવાયુ તેને મળતો બંધ કરવામાં આવે તો તે પોતાનું કામ કરવા અશક્ત થાય છે. આપણે યાદ રાખવાનું છે કે શરદીનું મુખ્ય કારણ તો પરસેવો બહાર કાઢી નાંખનારી નળીઓનાં છિદ્રોમાં રોકાણ થઇ તેઓ બંધ થઈ જાય છે તેજ છે. જ્યારે આ છિદ્રો પરસેવાને બહાર કાઢી નાંખવામાં રોકાયલાં હોય અને તેઓ ખુલ્લાં હોય ત્યારે ઓચિંતા ખુલ્લી હવામાં આવવાથી તેઓ બંધ થઇ જાય છે. આ સિવાય બીજું સાધારણ કારણ તો વધારે ખાવું એ છે. જે ખોરાક વધારે પડતો હોય છે તે પચી શકતો નથી, તેનું લોહીમાંજ શોષણ થાય છે, અને તે પછી અમુક રીતે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આવી વખતે જો શરીરની ચામડીનાં છિદ્રો બરાબર ખુલ્લાં અને સાફ ન હોય તો તેઓ આ બહાર નીકળતાં મલિન દ્રવ્યથી ભરાઈ જાય છે અને પરિણામે શરદી થાય છે. શરદી થાય છે એ તો આપણને સૂચના છે કે આપણા શરીરમાં કંઇક વધારે પડતો જમાવ થયો છે. એટલે આપણે આવે વખતે આપણાં છિદ્રોને પોતાના કામમાં ઉલટી મદદ આપવી ઇષ્ટ છે. અંદર અને બહાર ગરમ પાણીનો ઉપયોગ તરતજ આરામ લાવશે.

મલિન પદાર્થો બહાર કહાડી નાંખવાની ક્રિયા બરાબર રીતે ચાલે તેટલા માટે, આપણી ચામડીને, સ્વચ્છ અને ચોખ્ખી રાખવી જોઇએ. શરીરમાં આપણે જે ખોરાક લેઈએ છીએ તેમાં અસ્વચ્છ પદાર્થનો જથ્થો હોય છે તેના પ્રમાણમાં આપણી ચામડી મલિન પદાર્થને બહાર કહાડી નાંખે છે. જો આપણે આપણા ખોરાકમાં બહુ સાવધ રહીએ છીએ તો, આપણી ચામડીનાં છિદ્રોને બહુ તકલીફ પડતી નથી; અને ચામડીને સ્વચ્છ રાખવાની પણ ઓછી તજવીજ કરવી પડશે.

શરીરને સાફ રાખવા માટે કેટલો વખત ધોવું જોઇએ (સ્નાન કરવું જોઇએ) એ બાબતના નિયમ ઘણા થોડા લોકો સમજે છે; અને ઘણા લોકો તો એમ સમજે છે કે બહારની

બાજુથી ધૂળ કે તેવા બીજા પદાર્થો શરીર ઉપર એકઠા થયા હોય તે દૂર કરવાનુંજ છે. આવા લેાકાેને મારે જણાવવું જોઇએ કે સ્નાનનેા ઉપયોગ માત્ર શરીર ઉપર ચેાટેલેા કચરેા કહાડી નાંખવાનેા નથી, પરંતુ આપણા શરીરમાં જે કચરેા અને મલિન-બગડેલું ઝેરી દ્રવ્ય ભેગું થયું હોય છે, તેને કુદરત પેાતાની ક્રિયાથી બહાર કાઢી નાંખે છે તે ક્રિયામાં મદદગારી કરવાની છે. અને જે આવા મલિન પદાર્થો શરીરમાં વધારે વખત રહે તેા શરીરને નુકશાન થાય છે.

સાધારણ રીતે સારી તંદુરસ્તીવાળાએ દરરોજ સવારમાં અથવા એકાંતરે સવારમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. આ સ્નાન સવારમાં કસરત-દંડ વગેરે કરી તરતજ અને જલદીથી લઈ લેવું જોઇએ, અને પાણીની ગરમી લગભગ ૬૦-૭૦ ડીગ્રી હોવી જોઈએ. આવું સ્નાન મગજ તેમજ શરીરને શાંતિ આપી શક્તિ આપનાર છે.

નાજુક તંદુરસ્તીવાળા શખ્સોએ ૮૦ ડીગ્રી સુધીનું પાણી વાપરવું જોઇએ. અને પછી સહવાસ પ્રમાણે ધીમે ધીમે પાણીની ગરમી ઓછી કરતા જવું, એટલે જ્યાં સુધી-(૬૦-૭૦ ડીગ્રી સુધી) ઠંડું પાણી આનંદ આપે ત્યાં સુધી લઈ જઈ તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઉચિત છે.

ઠંડું સ્નાન લેવાનેા સૈાથી સારેા રસ્તેા તેા એક ટુવાલને ભીંજવી શરીરના અમુક ભાગ ઉપર જલદી અને જોરથી ઘસવેા, અને પછી બીજા ભાગને તેજ પ્રમાણે ઘસવા પહેલાં, કોરા અને લીસા ન હેાય તેવા ટુવાલથી શરીરના તે ભાગને કેારેા કરવેા. શરીરનેા ચેાથેા કે પાંચમેા ભાગ એકી વખતે આપણે ધેાવેા. આ પાણીમાં જરા દરિયાનું નિમક નાંખવાથી ચામડી અને લેાહીના ફરવાને સારેા ફાયદેા થાય છે, અને વળી શરદી જણાતી નથી.

સ્નાનની વખતે શરીર તદ્દન ખુલ્લું હેાય એ વધારે સારૂં છે. જે ઓરડામાં સ્નાન કરવાનું હેાય તે ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાને આવવા દેવી. પરંતુ ખુલ્લી હવામાંજ જઇને ઉભા રહેવું નહિ. જે ક્રિયા કરવી તે જલ્દી કરવી, અને ઠંડા સ્નાનમાં ૩ થી ૫ મીનીટથી વધારે વખત ગાળવેા જોઇએ નહિ. તે પછી તરતજ કપડાં પહેરી લેવાં જોઇએ. આવી રીતે વર્તન કરવાથી આખા શરીરમાં એક જાતની ગરમી અને શક્તિ પ્રસરી રહેલી જણાશે. અને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી તમને એક નવીજ જાતનેા આનંદ જણાશે.

ચામડીને સાફ કરવા માટે ગરમ પાણીનું સ્નાન દર અઠવાડીએ એક વખત કરવું જોઇએ. પાણી બહુ ગરમ ન હેાવું જોઇએ; અને ૭-૧૦ મીનીટથી વધારે તે પાણીની અંદર ન રહેવું જોઇએ. નહિ તેા ઉલટું નુકસાન થશે. ગરમ પાણી અશક્તિ લાવનાર છે અને તેથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, અને શરીરની સપાટી ઉપરથી લેાહી અંદરના ભાગ તરફ મેાકલે છે. તેથી શરીરની ચામડીને લેાઇ નાંખ્યા પહેલાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન તરતજ કરવું જોઇએ. એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે શરીરની ચામડીનું ઘર્ષણ કરવું એ સ્નાનની વિધિનેા એક અગત્યનેા ભાગ છે; પછી તે સ્નાન ઠંડા પાણીથી હેાય કે ગરમ પાણીથી હેાય. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતી વખતે સ્વચ્છ સાબુનેા ઉપયોગ કરવેા સારેા છે અને પાણીથી અરધું ટબ ભરી તેમાં અરધા લીંબુનેા રસ નાંખવેા ઉચિત છે. લીંબુમાં ચામડી સાફ કરવાનેા ખાસ ગુણ છે. તમારે હલકી જાતના સાબુને કદી પણ વાપરવા નહિ. સ્વચ્છ કેસ્ટાઇલ (Castile) સાબુ વાપરવેા સર્વેથી શ્રેષ્ટ છે. બીજા ઘણીખરી જાતના સાબુમાં જાનવરની ચરબી હેાય છે જે ચામડીને નુકસાનકર્તા છે. (Medicated) દવા મિશ્રણ કરેલા સાબુ વાપરવાથી દૂર રહેા, કારણ તેમની ઉપયોગીતા શકમંદ છે, અને ઘણી વખત તેા તેઓ તદ્દન નુકસાનકર્તા નિવડે છે.

વરસાદનું પાણી જો મળી શકે તેા તે ઉત્તમ છે. પાણી ભારે (Hard) હેાય તેા તેમાં થેાડેા ટંકણખાર (Borax) નાંખીને વાપરવું જોઇએ તેથી તે હલકું થઈ જશે. રાત્રે સુઈ

રહેવા પહેલાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઘણું ફાયદાકારક છે. સ્નાન કર્યા પછી તરતજ બિછાનામાં સુઈ જવું કે તરતજ ઉંઘ આવી જશે. ખોરાક ખાધા પછી બે કલાક સુધી તો બિલકુલ સ્નાન કરવું જોઇએ નહિ, કારણ તેમ કરવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે. પગનો ભાગ હમેશાં સાફ રાખવાની ખાસ તજવીજ કરવી જોઇએ. આ બાબત બહુ સહેલી લાગે છે, પરંતુ તેવું ખરેખર નથી; જો પગને સાબુ અને પાણી વતી દરરોજ ધોવામાં આવે નહિ તો પગ દરરોજ સાફ રહી શકે નહિ. પગને ધોઈ સાફ કરવાનો વખત સાંજનો સર્વે કરતાં ઉત્તમ છે. પગનાં તળીઆંની અંદરનાં છિદ્રો વાટે ઘણી ગંદકી પગમાંથી બહાર કહાડી નાંખવામાં આવે છે. આ ઝેરી પદાર્થોને દૂર કરવા જોઇએ, નહિ તો પગની સપાટીનાં છિદ્રો બંધ થઈ જતાં, બગડેલા પદાર્થોનું રોકાણ થતાં, શરીરમાં દરદ થવા સંભવ છે. ઘણા લોકો ટરકીશ, ગરમ વાયુ, વરાળ અને એવાં બીજી જાતનાં સ્નાન લે છે, પરંતુ અમારી તેવી સલાહ નથી. આપણે એવી રીતે જીવન ગાળવું જોઇએ કે, એવા સખ્ત અને અચોક્કસ ઉપચારોની જરૂર પડેજ નહિ. અયોગ્ય અને અનિયમિત રીતે આહાર વિહાર કરવાથી શરીરમાં ઘણો કચરો દાખલ થઈ ગયો હોય ત્યારે પ્રસ્વેદ કહાડી નાંખવા માટેના સ્નાનથી તે ગંદકી દૂર કરવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે. જેઓ આ બોધપાઠમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે વર્તન કરશે તેઓને આવી રીતે પ્રસ્વેદ લાવવા માટેનું સ્નાન કરવાની જરૂર પડશે નહિ. આવાં સ્નાન જેઓને અંતઃકરણ (હાર્ટ)નું દરદ હોય છે તેવા લોકોને તો ખાસ નુકસાનકારક છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂદ્ધ ખાવાપીવાનું આચરણ ચાલુ રાખવાનું બની શકે તેટલા માટે ટરકીશ બાથની યુક્તિ લોકોએ શોધી કહાડી છે. કુદરતમાં તેને મળતું કશું નથી અને તે કુદરતી નિયમોથી વિરૂદ્ધ છે. જો તમારે સો વર્ષનું આરોગ્ય અને સુખી જીવન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો જે કારણોથી ટરકીશ બાથ વગેરે પ્રસ્વેદ કાઢવાના બાથની જરૂર પડે છે તેવાં કારણોજ ઉત્પન્ન ન થવા દેવાં એ ઉત્તમ છે.

આ બોધપાઠોનો ખાસ હેતુ એવો છે કે તમે તેથી દરદનાં કારણો જાણી શકો, અને તેથી કરીને દરદ થવાજ ન પામે તેવું વર્તન કરી શકો; અને શરીરનું જીવન સશક્ત સ્થિતિમાં ચાલુ રહી શકે એટલે કે વિચારમાં કે શ્વાસ લેવા વખતે, કસરત વખતે, ઉંઘતી વખતે, ખાણા વખતે, ટુંકામાં દરેક વખતે તમારૂં લોહી સ્વચ્છ રહે એમ કરવા તમારે ખાસ 'કાળજી રાખવી જોઇએ. કારણ લોહીની સ્વચ્છતામાં દીર્ઘાયુષ્ય અને તેની સાથે રહેલા આનંદની કુંચી સમાયલી છે. શરીરની સુઘડતા સાચવવામાં દાંતને ભૂલી જવા ન જોઇએ. દાંત જતા રહે છે ત્યાં સુધી તેની કેટલી જરૂર અને અગત્ય છે તે ઘણા થોડા લોકો સમજે છે. જે સાધારણ નિયમો અને કુદરતના કાનુનો ઉપર આખા શરીરના સંરક્ષણનો આધાર છે તેજ નિયમો અને કાનુનોની અસર દાંત ઉપર પણ છે. દાંતને પણ દરરોજ ખાઇને તરતજ તથા સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સુવા વખતે સ્વચ્છ ડીસ્ટીલ્ડ પાણીથી તથા લીંબુના રસથી સાફ કરવા જોઇએ.

આ કામમાં બ્રશ બહુ સારી જાતનું વાપરવું જોઈએ. દિવસમાં દરરોજ એક વખત ચાક (Chalk)નો ઉપયોગ કરવાથી દાંતને સફેદ રાખવામાં ઘણી સારી મદદ મળે છે. દવા વાપરવાથી લોકોના દાંતને ઘણું નુકસાન થયું છે. જ્યારે દાંત જેવા કઠણ પદાર્થને પણ દવાઓથી નુકસાન થાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગોને નુકસાન થાય તેમાં કંઈ નવાઇ જેવું નથી. અને તેથી દવાઓ (Drugs) માણસને મારી નાંખે છે એમ કહેવામાં કંઇ પણ નવાઈ કે અતિશયોક્તિ નથી.

આપણે આપણા વાળ તરફ પણ લક્ષ આપવું જોઇએ. માથા ઉપર સારા વાળનો જથો હોય તો તે એક સુંદરતા અને માથાના મુગટરૂપ છે. બીજી કોઇ પણ ચીજો કરતાં વાળ એટલા

માણસની સૌંદર્યતામાં વધારો અથવા ઘટાડો ઘણો કરે છે. સાંપ્રતકાળમાં બાલ્યાવસ્થાથીજ વાળ ધોળા થવા લાગે છે અને ખરી પડે છે અને ચહેરો વિરૂપ થઇ જાય છે; માટે વાળ સંબંધી વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવશે.

વાળની બનાવટ, વૃદ્ધિ અને તે સંબંધી જાણવા જોગ બાબતો.

જાણીતા શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી **મેલપીઘીએ** વાળને એક કુંડામાં ઉગતા છોડવાની સાથે સરખાવ્યા છે. ચામડીની નીચે રહેલા એક ગોળ કંદ કે મૂળમાંથી ઉગી નીકળેલા અને અણીદાર થતા જતા પોલા વાંસના જેવી દરેક વાળની બનાવટ હોય છે. વાળના રંગનો આધાર તેના પોલાણની અંદર ભરેલા રંગીન પ્રવાહીની જાત ઉપર રહેલો છે, અને વાળના ચળકાટનો આધાર તે વાળના મૂળની આસપાસ રહેલી તૈલી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાંથી નીકળીને વાળને પુરા પડતા તેલના જથ્થા ઉપર રહે છે. હાથની હથેળીઓ અને પગનાં તળીઆં આગળની ચામડીને બાદ કરતાં શરીરનાં બીજા સર્વે ભાગ પરની ત્વચા વાળની ઉત્પત્તિને માટે લાયક હોય છે, છતાં શરીરના મોટા ભાગ ઉપર ઉગતા વાળ એટલા તો ઝીણા અને ટુંકા હોય છે કે તે જોવાએ મુશ્કેલ પડે.

પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓના માથા પર વાળ વધારે લાંબા ઉગે છે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓના વાળની લંબાઇ વીસ ઈંચિથી એક વાર સુધીની હોય છે. **સર ઇરેઝમસ વીલસન** લખે છે કે "વાળ દર અઠવાડીએ દોઢ દોરો લંબાઈમાં વધે છે, અને તે હિસાબે ગણતાં એક વર્ષમાં સાડા ૭ ઈંચ સુધી વાળ વધે છે, અને તેથી નિયમિત રીતે હજામત કરાવનાર એક એંશી વર્ષના ડોસાના સત્તાવીસ ફીટ વાળ અસ્તરાથી કપાઇ ગયા હોય છે. વાળની સરાસરી જાડાઈ બહુ બારીકાઇથી નક્કી કરવા માટે જુદા જુદા આડત્રીસ મનુષ્યોના શરીર પરથી લીધેલા બે હજાર વાળનો વ્યાસ અથવા ડાયામીટર તેમણે માપ્યો, તો દરેક વાળની જાડાઈ સરેરાસ $\frac{1}{૨૫૦૦}$ થી $\frac{1}{૪૦૦}$ જેટલી માલૂમ પડી, એટલે કે ઝીણામાં ઝીણા વાળની જાડાઇ $\frac{1}{૨૫૦૦}$ ઈંચ અને જાડામાં જાડા વાળની જાડાઈ $\frac{1}{૪૦૦}$ જેટલી હોય છે. માણસના માથા ઉપરના વાળની સરેરાશ સંખ્યા **સર ઇરેઝમસ વીલસને** નક્કી કરી છે. આ પ્રખ્યાત ડરમેટોલૉજીસ્ટ (ત્વક્‌શાસ્ત્રી) કહે છે કે માથાપર દર ચોરસ તસુએ એક હજાર વાળ ઉગે છે, અને તે રીતે આખા માથા પર એક લાખ વીસ હજાર વાળ હોય છે. પરંતુ જો કોઈ માથા ઉપર વાળ ઘણા સજ્જડ અને વધારે જગા પર ઉગેલા હોય તો બધા વાળની સંખ્યા કદાચ બે લાખ પણ થાય."

વાળ ખરવાનું કારણ અને અટકાવવાનો ઉપાય.

વાળને ખરી પડતા જોઇ ઘણા માણસોને તાલ પડી જવાની બીક લાગે છે. પરંતુ ઘણાખરા દાખલામાં તેનો ભય અપ્રાસંગીક હોય છે. સાધારણ નિયમ એવો છે કે વસંત અને પાનખર ઋતુમાં માથાપરના વાળ વધારે સંખ્યામાં ખરી જાય તો તે તદ્દન સ્વાભાવિક છે. જ્યારે વાળનું મૂળ, લાંબા થયેલા વાળનું વજન ખમવાને અશક્ત થાય છે ત્યારે વાળ ખરી પડે છે. માથાપરના વાળને કાપ્યા વગર એમને એમ વધવા દેવામાં આવે છે ત્યારે તે અમુક લંબાઇના થઇ આપો આપ ખરી પડે છે. આવી ક્રિયા પક્ષીઓનાં પીછાં ખરી પડવામાં અને સાપની કાંચળી ઉતરી જવામાં કારણભૂત હોય છે. ખરી પડેલા વાળની જગાએ તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં બીજા નવા વાળ ઉગવા લાગે છે. વાળ અમુક લંબાઈએ કાયમ રાખવામાં આવે તો પણ ખરી પડવાની ક્રિયા ચાલુજ રહે છે. એથી ઉલટું વાળનાં મૂળને પુરતું પોષણ ન મળે તેથી અને ખોડો કે ઉંદરી જેવા રોગો થવાથી, વાળ મોટા પ્રમાણમાં ખરી જાય છે. તેવીજ રીતે ભારે મંદવાડ અને અશક્તિમાં પણ વાળ વધારે પ્રમાણમાં ઉખડી પડે છે. જ્યારે વાળ ખરી પડતા હોય અથવા તો

નબળા પડવા લાગ્યા હોય, ત્યારે તેમને વારે ઘડીએ કઢાવવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. માથાને ઓળવા ચોળવા અને ઘસવાથી પણ વાળ મજબુત થાય છે. કારણ કે આવી ક્રિયાઓથી વાળનાં મૂળને લોહી વધારે પ્રમાણમાં મળે છે અને તેથી તેઓ બરાબર રીતે પોષાય છે. વાળને વધારવા માટે અને તાલ પડતી અટકાવવા માટે નીચેની દવા જેને સર ઇરેઝમસ વીલ્સનનું લોશન કહે છે તેની બનાવટ નીચે પ્રમાણે છે:—

યુ-ડી-કોલોન એટલે કોલનવાટર	૨ ઔંસ.
ટીન્કચર ઑફ કેન્થેરાઇડીઝ.	૨ ડ્રામ.
ઑઇલ ઑફ લેવેન્ડર	૧૦ ટીપાં.

ઉપલું મિશ્રણ દિવસમાં એક અથવા બે વખત વાળના મૂળમાં ખુબ ઘસવું ને આ પ્રમાણે ઘણા લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવું. પણ જો માથાની ચામડી કોઈ કારણથી આળી થઇ જાય તો દવાનો ઉપયોગ થોડો વખત બંધ કરવો અગર તો વધારે લાંબા વખતને અંતરે તેને વાપરવી.

વાળ વહેલા ખરી જવાનાં કારણ, અટકાવ, અને ઉપાય.

વાળ ખરી જઈને માથું બોડું થવું અગર ટાલવાળું થવું એ સુધરેલા જમાનાનો રોગ ગણાય છે. કારણ કે જંગલી લોકોમાં તે કદી જોવામાં આવતો નથી. એ જાણવા જેવું છે કે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષોને આ દરદ વધારે થાય છે અને તેનું કારણ સ્ત્રીઓ ને પુરૂષોના દરરોજના ધંધાનો તફાવત છે. અકાળે ટાલ પડવાનાં ઘણાં કારણો હોય છે. પુરૂષોમાં ટાલ પડવાનું મુખ્ય કારણ સજ્જડ બેસતી, ભારે અને માથાપર વાયુનો સંચાર ન થઇ શકે તેવી પાઘડીઓ અને ટોપીઓનો ઉપયોગ એ છે. આવી પાઘડી અને ટોપીઓ માથાને ચુસે છે, અને વાળના મૂળમાં રૂધિરાભિસરણ થતું અટકાવે છે, જેથી વાળને પોષણ મળતું બંધ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બંધીઆર ઘરોમાં અને હવા અજવાળા વગરની જગામાં અથવા તો ગેસલાઇટ અને બીજાં સાધનોથી ગરમ થયેલી ઑફીસોમાં દિવસનો મોટો ભાગ ગાળવાથી પણ જીવનબળ કમી થઇ વાળ ખરી પડે છે. વાળ ખરી જવાનાં બીજાં સબળ સાધનો છે. ફીકર ચિંતા, ગજા ઉપરાંત અભ્યાસ અને અતિ શોક એ છે. આ ઉપરાંત પણ કેટલાક શારીરિક વ્યાધિઓ જેવા કે જીર્ણ મંદાગ્નિ, શરીરની સામાન્ય અશક્તિ, ખોડો અને ઉદરી, બહુ તમાકુ પીવી, દારૂનું અતિ વ્યસન, મોડી રાત સુધીના ઉજાગરા, અને એકંદરે અનિયમિત જીંદગી વિગેરે વાળનો નાશ કરનાર છે.

વાળના મૂળનો નાશ થવાથી પડેલી ટાલના ઉપાય કમનશીબે હજુ આપણા જાણવામાં આવ્યા નથી અને તેથીજ ઘણાંએક ઘરડાં સ્ત્રી પુરૂષોને ટાલ પડેલે માથે દુનિઆમાં ફરવું પડે છે. પરંતુ ત્રીશ ચાલીશ વર્ષે કે તે પ્હેલાં વાળ ખરી ગયા હોય તો નિરાશ થવાનું કારણ નથી, કારણ કે યોગ્ય સંભાળ અને ઉપચારથી તેનું નિવારણ થઈ શકે છે. મધ્યમાવસ્થામાં પડતી ટાલ વખતે વાળનાં મૂળ તદ્દન નાશ પામેલાં હોતાં નથી અને તેથી વાળ ખરી જવાનાં ઉપર જે જે કારણો ગણાવ્યાં છે તે તે કારણોને પ્રયત્નપૂર્વક દૂર કરવાથી અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાથી સારો ફાયદો થયા વગર રહેતો નથી. બદામ વિગેરે મગજને પુષ્ટિ આપનાર મેવો અને બીજાં રસવાળાં ફળોનો ઉપયોગ બહુ લાભદાયક થઇ પડે છે. કેટલાક ડૉક્ટરો આયર્ન અને કવીનાઇનવાળી દવાઓ અને કોડલીવર ઑઇલ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. બ્હારના ઉપયોગ માટે જેમાં સાદું પેરાફીન ઑઇલ મોટે ભાગે હોય તેવું લોશન વાપરવું. પ્રૉફેસર બોઇડ લેનાર્ડ કહે છે કે, બીજા કોઈ ઉપાયથી ફાયદો નહિ થયેલો તેના દાખલાઓમાં પણ નીચે લખેલા લોશનના ઉપયોગથી ચમત્કારિક લાભ થયેલો મારા જોવામાં આવ્યો છે.

પેરાફીન ઑઇલ　　　એક જીલ. (પાંચ ઔંસ)
ઑઇલ ઑફ લેવેન્ડર　　દશ ટીપાં.
ટીન્કચર ઑફ કેન્થેરાઇડીસ બે ડ્રામ.

ઉપરનું લોશન વાપરતાં પહેલાં ખુબ હલાવવું અને પછી તેમાંથી થોડું લઇને દરરોજ રાત્રે અને સવારમાં વાળનાં મૂળમાં ખુબ ઘસવું.

જાણીતા પાદરી રેવરન્ડ જૉન વેસલી એવી ભલામણ કરતા હતા કે દરરાત્રે અને સવારે એક કાચો કાંદો (ડુંગળી) લઇને માથે એટલો તો ઘસવો કે ચામડી રાતી થાય. પછી થોડુંક મધ તે જગાએ ચોપડવું.

અકાળે વાળ સફેદ થઇ જવાનું કારણ, અટકાવ અને ઉપાય.

આપણા પૂર્વજોના વાળ ફક્ત ઘડપણમાંજ ધોળા થવા માંડતા. પરંતુ વર્તમાનકાળમાં તો ભરજુવાનીમાં સફેદ વાળવાળાં માથાં લેઈ ફરતા આપણે ઘણા માણસોને જોઇએ છીએ.

વાળ ખરી જવાનાં અને ટાલ પડી જવાનાં જે કારણો આપણે ઉપર આપી ગયા છીએ તેજ કારણો વાળને સફેદ કરવામાં પણ સહાયભૂત નીવડે છે. ચિંતા અને અતિ શોક વગેરે માનસિક કારણોની સાથે જ્યારે બેઠા બેઠ જીંદગી (Sedentary life) ભળે છે ત્યારે વાળ નાની ઉમરમાં સફેદ થઈ જાય છે. બીજા કેટલાક દાખલામાં ખોડા અને ઉંદરી જેવાં સ્થાનિક કારણો પણ હોય છે. તેજ પ્રમાણે ન્યુરેલજીઆ (Neuralgia) અને પાચન તથા રસોત્પાદન ક્રિયાઓના વિકારને લીધે પણ વાળ ધોળા થઈ જાય છે. કેટલાંક બાળકો સફેદ વાળ લઈને જન્મે છે, જેમને ઇંગ્રેજીમાં આલબીનોસ (Albinos) કહે છે. આવાં બાળકોના વાળનાં મૂળ જન્મથીજ રંગીન પ્રવાહી વાળની અંદર પૂરૂં પાડી શકતાં નથી. સખ્ત મંદવાડને લીધે પણ માથાના વાળ સફેદ થઈ જાય છે. પરંતુ તેવા દાખલામાં આરોગ્યના નિયમો પાળી તંદુરસ્તી પાછી મેળવવામાં આવે છે-તો ધીમે ધીમે વાળ પણ ફરીથી કાળા થવા લાગે છે. અતિશય ભય, ક્રોધ કે ચિંતાને લીધે તત્કાળ વાળ ધોળા થઈ ગયાના કેટલાક વિશ્વાસપાત્ર દાખલાઓ નોંધાયલા છે. ફક્ત એક જાણવા જોગ દાખલો અત્રે આપવો પુરતો થઇ પડશે. એવું કહેવાય છે કે, "બેંન્ગૉલ આર્મી" નાં એક બળવાખોર સીપાઈ કેદ પકડાયો અને તપાસણી માટે અમલદારોની સમક્ષ તેને ખડો કરવામાં આવ્યો. પછી આજુબાજુના ગોરા સોલજરોનાં ટોળાંએ તેનો "યુનીફોર્મ" પડાવી લઈ તેને તદ્દન નાગો કર્યો. ત્યારે અતિશય ભયથી અને બેહદ નિરાશાથી તે એટલો બધો આકુળવ્યાકુળ થઈ ગયો કે તેનું એકે એક અંગ અતિશય કંપવા લાગ્યું, અને જો કે તેને પૂછવામાં આવતાં દરેક પ્રશ્નનો જવાબ તે આપતો હતો તો પણ ભય અને શોકને લીધે અરધી બેભાન અવસ્થામાં તે લથડીયાં ખાતો હતો. આ રીતે તેની જુબાની લેવાતી હતી તે વખતે માત્ર અરધા કલાક જેટલા ટુંકા વખતમાં તેના આખા માથાના વાળ જે અગાઉ તદ્દન કાળા હતા તે પૂરેપૂરા સફેદ બની ગયા. એવું કહેવાય છે કે તે કેદીને પકડી ઉભેલા સાર્જન્ટનું ધ્યાન આ વાત તરફ સૈાથી પ્રથમ ખેંચાયું હતું. જે અચંબાથી બોલી ઉઠયો હતો કે " જુવો તો ખરા, આ માણસના વાળ ધોળા થતા જાય છે ! " અને પછી હાજર રહેલા સર્વ માણસોના દેખતાં રફતે રફતે ફક્ત અરધા કલાકમાંજ તેના માથાના વાળ પૂરેપૂરા સફેદ બની ગયા.

વાળ ધોળા થવાનાં જે કારણો ઉપર આપવામાં આવ્યાં છે તેને જાણીને માટે દૂર કરવાથીજ વાળને મોટી ઉમર સુધી કાળા રાખી શકાય છે. તે ઉપરાંત કમનશીબે જે લોકોના વાળ સફેદ થવા લાગ્યા હોય તેઓ. ઉપર લખેલું " પેરાફીન લોશન " યથાવિધિ લાંબા વખત સુધી વાપ-

રવાનો રિવાજ રાખશે તો વાળનાં મૂળ રંગીન પ્રવાહી પૂરતા પ્રમાણમાં તૈયાર કરી વાળને પૂરૂં પાડશે, અને વાળ કાળા રહી શકશે.

ખોડો અને ઉંદરી, તેનાં કારણો, અને ઉપાય.

માથાની ચામડી (Scalp) ની એક પ્રકારની રોગી અવસ્થા જેને ખોડો કે ઉંદરી કહે છે તેનાથી ઘણા માણસો હેરાનગતિ ભોગવે છે. આ વ્યાધિમાં માથાની અંદર ચળકતાં સફેદ ભીંગડાં દરરોજ તૈયાર થઈ ખરી પડતાં હોય છે. આ વ્યાધિનું મુખ્ય કારણ સ્નિગ્ધપિંડો (Sebaceous glands)નું વાળને તેલ પુરૂં પાડવાનું બંધ કરવું એ છે. આ કારણને લીધે વાળ ઘણીવાર સુકા, બરછટ અને તેજ વગરના થઈ જાય છે; અને ખોડાનું પ્રમાણ વધારે હોય તો વાળ કાંશકીમાં ઘણા ઉખડી આવે છે.

આવા દરદને દૂર કરવામાં નીચેનો ઉપાય ઘણો મદદગાર થઇ પડે છે. એક પીન્ટ કેમ્ફર વોટરમાં બે ડ્રામ બોરેક્ષ (ટંકણખાર) નાંખી તે પાણીવડે માથાના વાળને અઠવાડીયામાં એક અથવા બે વખત સારી રીતે ધોવા. આ સિવાય બીજો ઉપાય એ છે કે સવારેર કોકળવરણાં પાણીમાં બે ડ્રામ સૉલ્ટ ઓફ ટારટાર નાંખીને તેનો વાળને ધોવામાં ઉપયોગ કરવો.

વાળની સાધારણ સંભાળ.

સર ડબ્લ્યુ ડેવેનન્ટ કહે છે કે સ્ત્રી અથવા પુરૂષમાં સુંદરતા એ એક અલૌકિક બક્ષીસ છે, એમ છતાં એ સુંદરતાનો સૌથી મોટો આધાર વાળની જાત ઉપર રહેલો છે. બોડા માથાવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો મુખની ગમે તેવી શોભા છતાં કદરૂપાં દેખાય છે.

જે લોકોને કુદરતે સુંદર વાળ આપેલા હોય તે લોકોએ તેની યોગ્ય રીતે સંભાળ રાખવાની દરકાર રાખવી જોઇએ, નહિ તો બેદરકારીથી ગમે તેવા સારા વાળ ટૂંક મુદતમાં ખરી પડે છે, અગર સફેદ થઇ જાય છે. વાળને મજબુત અને નીરોગ બનાવવા માટે તેને થોડે થોડે વખતે ગરમ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ વાળના મૂળને ખૂબ ઘસી પછી માથું બરાબર કોરૂં કરવું જોઇએ. દરરોજ સવારે પાંચ મીનીટ સુધી વાળને ધીમેથી બ્રશ મારવાથી પણ લાભ થાય છે. આ સાદા ઉપાયથી વાળનાં મૂળ ઉત્તેજીત થાય છે, વાળ વૃદ્ધિ પામે છે, અને તે સુંવાળા ને ચળકતા બને છે. વાળને સારી સ્થિતિમાં રાખવા માટે તેને નિયમિત રીતે કપાવતા રહેવું જોઈએ, અને અમુક હદથી વધારે લાંબા વધવા દેવાજ જોઇએ. જે લોકોના વાળ હમેશાં સુકા અને બરછટ રહેતા હોય તેઓએ હાલમાં બજારમાં વેચાતાં ઘાસલેટવાળાં તેલો વાપરવા કરતાં ચોખ્ખું ઓલાઇવ ઓઇલ અથવા કોપરેલ તેલ વાપરવું વધારે લાભકારક છે. વાળને કદી કૉસ્મેટીક, પોમેડ કે પૉમેટમથી ચોટાડી દેવા ન જોઇએ, તેમજ મૂળમાંથી વાળને ખુંટી કાઢવા ન જોઈએ. કારણ કે તેમ કરવાથી વાળને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે

વાળના કલપ અને તેમાં સમાયલાં જોખમો.

ઓવીડ નામનો પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન પોતાના એક ગ્રંથમાં પોતાના નાયક પાસે પોતાની નાયિકાને માથાપરના સુંદર લાંબા વાળ ગુમાવવા માટે નીચે પ્રમાણે ઠપકો અપાવે છે. " વાળને કૃત્રિમ રંગ લગાડવાનું છોડી દેવા શું મેં તને ઘણીવાર નહોતું કહ્યું ? હવે રંગ લગાડવાને તારા માથાપર વાળજ ક્યાં રહ્યા છે ? પૂર્વે તારા જેવા સુંદર, ને ઢીંચણથી પણ નીચે સુધી પહોંચતા વાળ બીજી કોઈ સ્ત્રીને ભાગ્યેજ હતા. અને વળી તે એટલા સુંવાળાને નરમ હતા કે તેને ઓળતાં તું ડરતી હતી. પરંતુ મૂર્ખાઇથી તેં તારા પોતાના માથાપર ઝેરી રંગ રેડવા માંડ્યા તેથી હવે વાળ વગરના બની ગએલા તારા માથાને ઢાંકવા માટે જર્મનો ને ગુલામોના કાપી લીધેલા વાળ તારે માટે મોકલવા પડે છે. "

નડિયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમની તંત્રીએ લીધેલી મુલાકાત.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

નડીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમનો સન ૧૯૧૧-૧૨ ની સાલનો વાર્ષિક રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. એ રિપોર્ટ અમોએ સાદ્યંત વાંચી જોયો છે. વાર્ષિક રીપોર્ટ માટે માસિકમાં અવલોકન પ્રસિદ્ધ કરતાં પ્હેલાં નડીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમની જાતે મુલાકાત લેઇ એ આશ્રમની સ્થિતિ અને તેની વ્યવસ્થા સંબંધે પુરેપુરી હકીકત લખવા અમે વિચાર રાખેલો તેથી મિતિ ફાગણ શુદિ ૧૫ શનિવાર સંવત ૧૯૬૯ તા. ૨૨ મી માર્ચ સને ૧૯૧૩ ના રોજ દિવસના લગભગ પાંચ વાગતાના અરસામાં અમોએ અનાથાશ્રમની મુલાકાત લીધી હતી. તે વખતે આશ્રમના કાર્યવાહકો પણ હાજર હતા. આ આશ્રમમાં અનાથ અને અપંગોની મળી ૭૩ ની સંખ્યા હતી. આ આશ્રમમાં એકંદરે ૫૨ ઓરડાઓ તૈયાર થઇ ચુકેલા છે. અને ૧૮ અરાડ ઓરડાનું કામ ચાલે છે, અને તે થોડા વખતમાં પુરૂં થવા સરખું છે. આશ્રમનો આશ્રય લેનાર અનાથો અને અપંગોનું ખાનપાન અને વસ્ત્રાદિનું માસિક ખર્ચ રૂ. ૪૭૫-૦-૦ અને કેળવણી સંબંધીતું માસિક ખર્ચ રૂ. ૭૫-૦-૦ અનાથાશ્રમમાં રખાતા હીસાબના કાગળો તપાસતાં જણાય છે.

કેળવણીમાં ગુજરાતી, ઇંગ્રેજી અને સંસ્કૃત શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. હુન્નરકળામાં શિવણ, ગુંથણ, ભરતકામ અને ડ્રોઇંગ, તથા ખુરશીઓ વગેરેમાં નેતર ભરવાનું કામ પણ શીખવવામાં આવે છે. સંગીતકળાનું જ્ઞાન આપવા માટે એક ખાસ માસ્તરને રાખી શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. અનાથ અને અપંગની શારીર સંપત્તિ જાળવવા માટે કસરતશાળા રાખવામાં આવી છે, અને તેની શક્તિ અનુસાર કસરત પણ કરાવવામાં આવે છે. રમત ગમત માટે ક્રીકેટ વગેરેની પણ ગોઠવણ રાખેલી છે. એટલે સાંપ્રતકાળના શોધકોના વિચાર પ્રમાણે આશ્રમનો આશ્રય લેનારને માનસિક અને શારીરિક બન્ને જાતની કસરત આપવામાં આવે છે.

મનુષ્ય જીવનનો મુખ્ય આધાર પ્રકાશ, પાણી, હવા અને ખોરાક ઉપર છે.

અનાથાશ્રમની જગા એક ખુલ્લા મેદાનમાં આવેલી છે અને ચારે બાજુ ખેતરો અને ઝાડો હોવાથી ચોખ્ખી હવા આવ્યા કરે છે. અનાથ અને અપંગોને રહેવાનાં સ્થાન એકમેકથી જુદાં છે. અનાથોને રહેવાનો એક લાંબો પહોળો પત્થરબંધી મેડાનો હોલ છે, તેમાં પૂર્વ-પશ્ચિમ અને ઉત્તર-દક્ષિણ બારીઓ સામસામી આવેલી છે, જેમાંથી એ સ્થાનમાં આવતો વાયુ આરપાર પસાર થઈ શકે છે. એટલે આ સ્થાનની હવા નિરંતર ચોખ્ખી રહી શકે તેમાં કંઇ નવાઇ જેવું નથી. દરેક અનાથને માટે સુવા બેસવાનું એક બેડીંગ અને કપડાં લતાં વગેરે સામાન મુકવા માટે એક પેટી આપવામાં આવે છે. જગા, વાડી ઝાડી સાફ રાખવા પુરતી કાળજી રાખવામાં આવે છે. એટલુંજ નહી પણ તેમનાં બીછાનાં અને પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાં સ્વચ્છ રહેવા માટે પણ દેખરેખ રાખવામાં આવે છે.

અનાથ અને અપંગોનું ભોજનગૃહ અને અનાજ રાખવાનો કોઠાર અમે જોયો. ખોરાકની ચીજો પણ સારી ઉત્તમ જાતની ખરીદ કરવામાં આવે છે. આ જગો પણ પત્થરબંધી છે. ધર્મ અને જ્ઞાતિભેદ સંબંધીની લાગણી ન દુખાય એટલા માટે બ્રાહ્મણ રસોઇયાની પણ

ગોઠવણુ રાખેલી છે અને જમાડતી વખતે પણુ પુરતું ધ્યાન આપવામાં આવે છે. દયાળુ અને ઉદાર દીલના ગ્રહસ્થો કે જેઓ અનાથ અને અપંગ તરફ પણુ ભ્રાતૃભાવ રાખે છે, તેવા લોકો અનાથ અને અપંગ લોકોને મિષ્ટાન્ન ભોજન આપે છે ત્યારે દર માણસ દીઠ ઉત્તમ પ્રતના ભોજનમાં ચાર આના અને મધ્યમ પ્રતના ભોજનમાં ત્રણુ આના ખર્ચ આવે છે.

આપણે લગ્નાદિ ઉત્સવના પ્રસંગમાં, જ્ઞાતિ ભોજનમાં, વરઘોડામાં, દારૂખાનામાં અને તેવાજ બીજા કામોમાં હજારો રૂપૈયા ખર્ચ કરીએ છીએ. તેના કરતાં એક એક વ્યક્તિ એકજ વખતે રૂ ૨૦૦)ની રકમ જો અનાથાશ્રમને અર્પણુ કરે તો અનાથોને એક દિવસનું સારૂં ભોજન વર્ષમાં એક વખત મળી શકે અને આવા ત્રણુસેં પાંસઠ દાનવીરો ઉભા થાય તો તેટલી રકમના વ્યાજમાંથી બારે માસ ભોજન તેમને મળી શકે, અને આપનારનું નામ અમર રહી શકે. જો કોઇ દાનવીર ચારસેં રૂપૈયાની વાર્ષિક રકમ એકી વખતે ભેટ આપે તો વરસમાં એક દિવસ આપનારના નામની જયંતી અથવા ઉત્સવ તરીકે અનાથ અને અપંગોને મિષ્ટાન ભોજન આપી તૃપ્ત કરવાની પણુ ગોઠવણુ રાખવામાં આવી છે. આપણા શાસ્ત્રો કહે છે કે "**अन्नदान समं दानं न भूतं न भविष्यति॥** અન્ન સમાન બીજું કોઈ દાન થયું નથી ને થવાનું પણુ નથી માટે દાનવીરોએ આવા મહત્ પુન્યમાં ભાગ લેવાને ન ચુકવા અમારી નમ્ર વિનંતિ છે. વળી મરણુ યા લગ્ન કે બીજા પ્રસંગે જ્ઞાતિ-ભોજન અને અન્ય ખર્ચ થાય છે તેવે પ્રસંગે જો અનાથો અને અપંગ માટે યથાશક્તિ કંઈપિણુ રકમ આપવામાં આવે તો "પંચકી લકડી, ને એકકા બોજ" જેવું થશે અને ગરીબોનું ગુજરાન ચાલશે.

શિવણુ, ભરતકામ, ગુંથણુનું કામ તેમજ નેતર વિગેરે ભરવાનું કામ પણુ ઉત્તમ પ્રતનું જોવામાં આવ્યું છે.

આ અનાથાશ્રમની સ્થાપના સન ૧૯૦૮ ના ઑગષ્ટ માસથી થએલી છે, ત્યારથી તે આજ સુધીમાં લગભગ રૂ ૫૭૮૦૦ દાનવીરો તરફથી આવ્યા છે અને તેમાંથી લગભગ રૂ ૫૩૦૦૦)નું ખર્ચ થઇ ચુક્યું છે.

ઉપર પ્રમાણે નડીયાદ હિંદુ અનાથાશ્રમની ઉત્તમ પ્રકારની વ્યવસ્થા જોઇ અત્યંત આનંદ થાય છે. આશ્રમના કાર્ય વાહકો પોતાનો અમુલ્ય વખત ગાળી આવા પરોપકારના કામમાં જે ભાગ લે છે તેને માટે તેમને જેટલો ધન્યવાદ આપીએ તેટલો ઓછો છે. ઇશ્વર તેમને દીર્ઘાયુષ્ય આપો અને અનાથાશ્રમને તેઓ નિરંતર મદદ આપતા રહો એવી પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા પ્રત્યે વિનંતિ છે. નડીયાદ મ્હારી જન્મભૂમિ હોવાથી અને નડીયાદ નિવાસીઓ આવા પરોપકારી કાર્યમાં ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લે છે તેને માટે મને અત્યંત આનંદ થાય તેમાં કંઈ નવાઇ સરખું નથી.

યુરોપમાં ડૉક્ટરોની સંખ્યા બેલાખ છે. તેમાં ઈગ્લાંડમાં ૪૮૦૦૦, ફ્રાન્સમાં ૩૨૦૦૦, જર્મનીમાં ૨૬૦૦, ઈટાલીમાં ૨૪૦૦૦, રૂશિયામાં ૨૦૦૦, ઑસ્ટ્રીયામાં ૧૩૦૦૦, બેલજીયમમાં ૧૨૦૦૦ અને સ્પેનમાં ૮૦૦૦ ડાકટર છે. આ બધા દેશોની સંખ્યાનો વિચાર કરતાં, યુનાઇટેડ કીંગડમમાં, વધારે ડૉક્ટરો છે. સરાસરી ૧૦૦૦ માણુસે એક ડૉક્ટરની સંખ્યા આવે છે. દેશોપકારક.

સર્વ રોગોનું સાધારણ ઔષધ પાણી.

(લેખકઃ—શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ મુ૦ નાંદોલ.)

આ સૃષ્ટિના સઘળા પદાર્થોનો વિચાર કરતાં જણાઈ આવે છે કે પ્રત્યેક પ્રાણીને શરીર સુદૃઢ અને નીરોગી રાખવામાં પ્રકાશ, પાણી અને હવા એ ત્રણની જરૂર છે. સઘળાં વાચક્ કિંવા અવાચક્ દરેક પ્રાણીને અતિશય ઉપયોગી છે. તેમાં હવા કરતાં બીજે નંબરે પાણી છે. પાણી વિના કોઈ પણ પ્રાણીને ચાલતું નથી, ને તેથીજ પાણીને પ્રાણીનો જીવ કહીએ તો પણ ચાલે. આ સૃષ્ટિના સઘળા પદાર્થો કુદરતે પાણીના જ બનાવ્યા છે. અન્ન વિના તો થોડો વખત પણ ચાલી શકે છે, પણ પાણી વિના ચાલતું નથી. તે એટલે સુધી કે માણસને પશુ-પક્ષી તો શું પણ ઝાડ જેવી ચીજને પણ તેના વિના ચાલતું નથી.

કેટલાંક ભયંકર દરદોને ઉત્પન્ન કરનાર પણ ખરાબ પાણી જ હોય છે. ત્યારે કેટલાંક દરદોને શાન્ત કરનાર પણ રંગ રસાયનશાસ્ત્રની રીતે સૂર્યની કુદરતી ગરમીવાળું કે માત્ર વિદ્યુતવાળું પાણી જ હોય છે. આ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે પાણીથી રોગો મટી જાય છે તે તો સાચું જ છે.

સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કુન્હે કહે છે કે 'પાણીથી સર્વ રોગ દૂર કરી શકાય છે' ને તે વાક્યાનુસાર કેટલીક જગ્યાએ આ નવિન પદ્ધતિનો ઉપયોગ પણ થાય છે, પણ જ્યાં સુધી આ પદ્ધતિ વધારે પરિચયમાં આવી નથી ત્યાં સુધી તેના અજાણ્યાઓને તો કદાચ હસવાનું લાગતું હશે, પણ પરિણામે તેજ ઉપચારો ખરા વૈદકનું સ્વરૂપ ધરશે એ નિઃસંદેહ વાત છે.

અર્વાચીન પંડિતો કહે છે કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનો સંચય વધુ પ્રમાણમાં થવાથી કુદરત તેમાંનાં નિરૂપયોગી દ્રવ્યોને બહાર કહાડવા પ્રયત્ન કરે છે; તેને આપણે રોગ કહીએ છીએ. ઘણું કરીને રોગો આહારવિહારની ભૂલોથી તેમજ કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી જ થાય છે. તે ભંગ કરનાર આપણે જ છીએ તેથી ગુન્હો કરનારને જ શિક્ષા થાય છે, તેમ આપણને રોગ થાય છે. એટલે આપણે જાતે જ રોગને આમંત્રણ કરીએ છીએ એમ કહીશું તો ખોટું નહિ જ કહેવાય. આવા રોગોના ઇલાજ તરીકે કુદરતે આપણને જોઈએ તેટલું પાણી આપ્યું છે. ને તેના જરૂર જેટલા ઉપચારો કરવાથી ઘણાંક દરદોને અવશ્ય ફાયદો જ થાય છે.

ઠંડું પાણી—ઠંડા પાણીમાં રક્તસ્થંભક, દાહને શમાવનાર ને સંકોચકારક ગુણો છે તે નીચેના ઇલાજો દર્શાવી આપે છે.

૧. સ્ત્રીને પ્રસવ થતી વખતે રક્તસ્રાવ થાય તો ગર્ભાશય વા યોનીપર ઠંડા પાણીનું વાસણ કે બરફનાં ઢેફાં મુકવાં.

૨. સ્ત્રીને પ્રદરનો રોગ થાય તો ઠંડા પાણીની પીચકારી મારવી.

૩. ગર્ભિણીને રક્તસ્રાવ થાય કે ગર્ભપાતનાં ચિન્હો જણાય તો તુર્તજ પેઢુપર તેમજ ગર્ભાશયપર ઠંડા પાણીનું વાસણ કે બરફ મુકવો.

૪. જે પુરૂષને સ્વપ્નમાં વીર્યસ્રાવ હોય તેણે દરરોજ સાંજે બાર શેર સુધી ઠંડું પાણી લઈ તેની ધાર પેઢુપર એવી રીતે રેડવી કે ઇંદ્રિપર થઇ જાંઘપર પડે. આવી રીતે કરવાથી વીર્યવાહકનસો સંકોચાઈ જઈ વીર્યસ્રાવ બંધ પડશે.

૫. તાવ આવે ત્યારે તેની ઉષ્ણુતા માથા સુધી ચઢી જવાથી જીવને નુકસાન પહોંચ વાનો ભય છે, માટે તેવે વખતે કપાળપર ઠંડા પાણીમાં પલાળેલું લુગડું મુકવું કે બરફ મુકવો

૬. તાવ આવે ત્યારે પુષ્કળ ઠંડું પાણી પીવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

૭. નાકમાંથી એકાએક લોહી નીકળવા માંડે તેને નસકોરી ફૂટવી કહે છે. તે વખતે વધારે ઠંડું પાણી છાંટવાથી લોહી નીકળતું બંધ પડી સારૂં થઇ જશે.

૮. વધારે ભાંગ કે એવીજ કેફી ચીજ પીવાથી જેનું શરીર બેભાન જેવું થઈ ગયુ હોય તેને કપાળે બરફ મુકવો ને આંખે પુષ્કળ ઠંડું પાણી છાંટવું.

૯. શરીરના કોઇ પણ ભાગે ચપ્પુ કે એવુંજ કાંઇ વાગ્યું હોય તો તુરતજ ઠંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું બાંધી દેવું.

૧૦. ઉનવા થયો હોય ત્યારે ઠંડી હવાવાળી જગ્યાએ બેસવું ને માથાપર ભીનું કપડું વીંટવું ને ઠંડું પાણી પીવું.

ઠંડા પાણીમાં લોહીને અટકાવનાર, બળતરાને શમાવનાર ને સંકોચકારક ગુણો છે તે ઉપલા ઇલાજો દર્શાવી આપે છે. હવે ઉના પાણીના ગુણો જુઓ.

ઊનું પાણી—ગડગુમડને પકવનાર, વિકાસ કરનાર, પીડા શાન્ત કરનાર, મલાવરોધ દૂર કરનાર અને રકતોત્સર્જન કરવું એ ઉના પાણીના મુખ્ય ગુણો છે.

૧. શરીરપર ફોલ્લો, ગાંઠ કે એવુંજ બીજું કંઇ સુજ્યું હોય તો તેપર ઉના પાણી વડે શેક કરવાથી તે દરદ પાકી ફૂટી જઇને પીડા શાન્ત થાય છે.

૨ યોનીપાક ને વૃષણુશોથપર ઉના પાણીનો શેક કરવાથી દરદ શાન્ત થાય છે.

૩. બંધકોશ વખતે એક કાચની શીશીમાં ઉનું પાણી ભરી તે વડે પેડુપર ઉના પાણીનો શેક કરવાથી ફાયદો થાય છે.

૪. કોઈ કારણથી ઝાડાનો બંધકોશ થયો હોય ને ઘણીક દવાઓ કરવાથી પણ ફાયદો જણાયો ન હોય તો તુરતજ ઉના પાણી સાથે થોડુંક એરંડીયુ તેલ મેળવી ગુદાસ્થાને પીચકારી મારવાથી તુરત ફાયદો થશે.

૫. સંધિવા થયો હોય તો તેના પ્રત્યેક સાંધાપર ઉનું પાણી રેડીને ઝારવું.

ઉપર પ્રમાણે ઉનું પાણી પણ રોગ મટાડનાર જણાયું છે, ને તે વડે આ અને તે સિવાયના ઘણાક ફાયદાઓ થાય છે, તેતોઃ તમે જેમ જેમ અનુભવશો તેમ તેમ જણાશેજ. મ્હને પણ આ સિવાય બીજા જે જે પાણીના ઉપચારોના અખતરા જણાઈ આવશે તેમ તેમ જણાવતો રહીશ.

ફટકડી ને તેનો ઉપયોગ.

(લેખકઃ-અલ્હાદજી મગનલાલ વ્યાસ. મુ૦ નાંદોલ.)

ફટકડી—એ ચીજ આજે એટલી જગજાહેર થઇ પડી છે કે તેને હાલ વધારે ઓળખાણ આપવાની જરૂર જણાતી નથી, એટલે તેની ઓળખાણ માટે વધારે ને વધારે શબ્દો લખી મારા વાચક મિત્રોને હું કદી કંટાળો આપવા ઇચ્છતો નથી. પણ તે શા શા ઉપયોગમાં આવે છે તેના કેટલાક રમુજી ફકરાઓ આજે આપની નજરે મુકવા હું ધારૂં છું. ને લેખક તરીકે આજે મારો પ્રથમજ પ્રયાસ હોવાથી ભુલચુક માફ કરવા મારા વાચક મિત્રોને વિનંતિ કરૂંછું.

ફટકડીના ગાંગડા રજપુતસ્થાન અને કચ્છની નજીકમાંથી જમીનમાં મળી આવે છે. ત્યાં તે શોધી કહાડવાનાં મોટાં કારખાનાં હતાં, પણ આજે સંખ્યાબંધ બનાવટી ફટકડી પરદેશથી આવવા લાગ્યાથી તે કારખાનાં બંધ પડયાં છે.

૧. ફટકડીનો એક કાંકરો ઠીકરામાં મૂકી તેને દેવતાપર તપાવવાથી તે ખદખદીને જળ જેવો પદાર્થ વરાળ થઇ ઉડી જાય છે, ને પછી પતાસા જેવું સુકું ઢેફું બાઝે છે. એવી તૈયાર થયલી ફટકડી ૧ ભાગ ને તેનાજ જેટલી ચીનાઇ સાકર તથા તે બંનેના મિશ્રણ જેટલું લીંબુનું પાણી (રસ) મેળવી તેનાં જરૂર જેટલાં ટીપાં આંખમાં પાડવાથી દુખતી આંખોને વધારે ફાયદો થાય છે.

૨. મોઢાના દાંત હાલતા હોય, ગળાની અંદરનો કાકડો કે અવાળુ ફૂલ્યાં હોય ને જીભ કે મોમાં ચાંદી પડી હોય તો ફટકડીને પાણીમાં મેળવી તે પાણીના કોગળા કરવાથી સારો ફાયદો થશે.

૩. છાતીમાં બળતરા થાય ને ઉલટીમાં લોહી પડે તેવે સમયે પાણીમાં ફટકડી પીગળાવી તે પાણી જરૂર જેટલું પીવાથી સારૂં થશે.

૪. રંગમાં ફટકડી અને લીંબુનો રસ મેળવી તે રંગ લુગડે ચઢાવવાથી પાકો થાય છે ને કદી જતો નથી.

૫. દુધને થોડુંક ઉકાળી તેમાં ફટકડી નાખવાથી સારૂં દહીં બંધાય છે.

૬. ફટકડીને પાણીમાં મેળવી તે પાણીમાં લુગડું પલાળી તડકે સુકવવું એમ ત્રણ ચાર વખત સુકવી તૈયાર કરેલાં લુગડાં ઝટ સળગી ઉઠતાં નથી. બાળકોને પહેરવાનાં લુગડાં આવાં કરવાથી અકસ્માત પ્રસંગે ઘણો ફાયદો કરે છે.

૭. ફટકડીમાં પાણી વગેરે સ્વચ્છ કરવાનો ખાસ ગુણ છે ને તેને લીધેજ ચોમાસામાં નદીઓનું પાણી પીનારા લોકો તેમાં ફટકડી નાખી સ્વચ્છ કરીનેજ વાપરે છે.

૮. વાગવાથી સોજો ચઢે તેનાપર હળદર તથા ફટકડી મેળવી ચોપડાય છે. ને તેથી આરામ થાય છે.

Manifesto from the Medical Practitioners in the United Kingdom to their Indian brethren.

Belle Ville, Cumballa Hill,
Bombay, 19th April 1913.

To The Editor of the 'Dhanvantri.'

Sir,

We beg to enclose herewith a manifesto addressed by some of the medical practitioners of the United Kingdom to their Indian professional brethren, and trust you will, in view of the extreme urgency of the matter it deals with, be so good as to insert it in your valuable columns.

With thanks in advance,
Faithfully yours.

Fredun K. Dadachanji, B.A, L.L.B., Solicitor,
Manilal H. Udani, M.A., L.L.B.

સત્કાર તથા સામાજીક તથા ધાર્મિક કાર્યોમાં પણ પાનને ઉંચો દરજ્જો અર્પણ કરે છે. વૈદકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિમાં પણ પાન ગુણકારક છે, અને ભોજન પછી તો મુખ શુદ્ધિ તથા પાચન શક્તિમાં વધારે ગુણ આવવાનાં કારણ, ખાવાની અવશ્ય રજા આપે છે. અને એનાજ લીધે અસંખ્ય મનુષ્ય પાનનો ઉપયોગ કરે છે.

પાનમાં સરખે વજને કાથા ચુનાનો અને બની શકે તો સોપારીનો પણ ઉપયોગ કરવો જોઇયે અને આવા અલંકૃત પાનને બીડી અથવા બીડું કહે છે. ધનવાન શોકીન પુરૂષો પાનમાં વધારે લેહજત ઉત્પન્ન કરવા માટે એલચી, જાયફળ, જાયપત્રી, લવીંગ, કેશર અને કપુરનો ઘણા ભાગે ઉપયોગ કરે છે. એ રીતે બનેલા પાનના બીડામાં ઉત્તેજક પાચક અને પૌષ્ટિક ગુણ વિશેષ રહેલ છે. પાનના બીડાના ચાવવાથી મોઢામાં લાળ વધારે થાય છે જેનાથી પિત્તનું પ્રવાહ સારી રીતે થાય છે અને ખાધેલું ભોજન સુખથી પાચન થઇ જાય છે. પાનના ખાવાથી મુખની સર્વે પ્રકારની વિરસતા તથા ગ્લાનિ દૂર થઈ સ્વાદ અને રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

પાનમાં એક પ્રકારનું સુગંધવાળું અને ઉડવાવાળું તેલ રહેલ છે. તેને છુટું પાડી તેમાં કાષ્ટીક પોટાશિયમનું મિશ્રણ કરવાથી કાર્બોલીક એસીડના સમાન એક પ્રકારનું સ્વચ્છ (ફેનાલ અથવા ચર્વીકોલ) તૈયાર થાય છે અને તેમાંના કાર્બોલીક એસીડથી પાંચગણું અધિક જંતુ નાશક એંટીસેપ્ટીક ગુણ છે.

ઔષધ રૂપમાં પાનનો ઉપયોગ કરવામાં તાજું પાન ઠીક છે. પાનનો રસ કાઢો અને તેલ લેવું જોઇએ. પાનમાં મુખ્યતયા સુગંધી વાતનાશક અને સ્તમ્ભક ગુણ છે. સાધારણ શરદી કે ખાંસી તથા કફની અધિકતામાં પાનનું સેવન વધારે ફાયદાકારક છે. નાના નાના બાળકોની ખાંસીની ભયંકર પીડામાં જ્યારે બાળક કષ્ટથી શ્વાસ લેવા માંડે છે, તે વખત પાનને ગરમ કરી તેના ઉપર તલનું તેલ ચોપડી બાળકની છાતી પર બાંધવાથી છાતીની પીડા અને ખાંસીનો ઉપદ્રવ તુરત બેસી જાય છે. બાળકની છાતીની પીડામાં બીજો ઔષધ પ્રયોગ ન કરતાં કેવળ પાનનો ઉપયોગ પણ ઘણો લાભ પ્રદ છે. યકૃતમાં રક્તની અધિકતા હોવાથી અથવા અન્ય કોઈ પ્રકારના વિકાર હોવાથી પાનને યકૃત ઉપર બાંધવાથી સારો ગુણ આવે છે. ઘણા લોકો પાનના બદલામાં તેનો રસ ૨ ભાગ અને બુઝાવેલ ચુનો ૧ ભાગ આ બન્નેને એકત્ર કરી શરીરના સોજા આદિ વિકૃત સ્થળોમાં લગાડે છે. બંગલા પાનને દેવતા ઉપર સેકી સ્ત્રીના સ્તન ઉપર બાંધવાથી તેમાં દુધની ઉત્પત્તિ ઘણી ઓછી થઇ જાય છે. કાનના દરદમાં પાનનો ગરમ થયેલો રસ સહન થઇ શકે તેવો ટપકાવવાથી કાનનું અસહ્ય દરદ નાબુદ થાય છે. આંખો રાતી થવામાં પાનનો રસ ટપકાવવાથી દરદ શાંત થશે. પાનનો રસ અને ચોખું મધ સરખે વજને લેઈ કફની ખાંસીમાં–વિશેષ કરી નાના બાળકોની ખાંસીમાં વાપરવાથી સારા ફાયદાનો દિગ્દર્શન થાય છે, અને આના સેવનથી બાલકોની જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઇ જ્વરાદિ સમસ્ત શરદીના ઉપદ્રવ શાંત થાય છે. વળી પાનના રસને દુધમાં ઘોળી બાળકને પાવાથી તેની ગળ સંબંધી સઘળી વ્યાધિ દૂર થાય છે. વાત કફની પીડા તથા શરીર દૌર્બલ્યમાં દુધ, મિશ્રી, ઘી અને અસગંધ (આસૈંધ) અને શતાવરી વિગેરે પૌષ્ટિક ઔષધિઓના પ્રયોગથી પાનનો પાક બનાવી નિત્ય તોલો દોઢ તોલો બે ત્રણવાર સેવન કરવાથી ધાતુ સંબંધી સઘળા રોગો નષ્ટ થઇ શરીરમાં અપૂર્વ તાકાત આવેલી હોય એમ જણાય છે. સ્ત્રીઓના સ્ત્રુવાવડ સંબંધી તમામ રોગોમાં પાનનો કવાથ

બનાવી સેવન કરાવવાથી પ્રસૂતા સ્ત્રીની કમરનું દર્દ, જ્વર અને ખાંસી વિગેરે રોગો નાશ થાય છે. પાનના રસમાં થોડો અજમો મિલાવી ખાવાથી સ્ત્રીઓના તથા બાળકોના સમસ્ત શરદીના રોગ શમન થાય છે. પાનના સ્વરસમાં મીઠું નાંખી પીવાથી કફનું પડવું અરૂચિ આદિ ઉપદ્રવ તુરત શાંત થાય છે. પાનનો ક્વાથ અજીર્ણ, વિશુચિકા, અતિસાર, સંગ્રહણી આદિ રોગોમાં અતીવ હિતકારી છે. પાન અને ધોળી કણેરની છાલ બન્નેને સરખે વજને લઇ તલના તેલમાં પકાવી ગુપ્ત ભાગમાં ચોળવાથી નપુંશકપણું નાશ પામે છે. પાનની જડ (કુલંજન)ને ચુસવાથી બગડેલો સ્વર મધુર થાય છે. નાના બાળકોની કબ્જની ફરીયાદમાં પાનની નસોને કૅસ્ટર ઑઇલ (એરંડાનુ તેલ) માં ભીંજવી મલદ્વારમાં લગાડવાથી વાયુ તથા મલાવરોધ દૂર થાય છે. બે પાનની વચમાં થોડુંક મીઠું બિછાવી વીંછીની કરડેલી જગ્યા પર બાંધવાથી વિષ ઉતરી જઇ દરદીને આરામ આપે છે. પાનને દેવતા દ્વારા ગરમ કરી ફોડલા ઉપર મુકી બાંધવાથી પાકી ફુટી અને પરૂ વહીને આરામ થઇ જાય છે. સુકા પાનના ચૂર્ણમાં સમ ભાગે સમુદ્રફેણ મિલાવી દાંતમાં ઘસવાથી દાંતના રોગોને આરામ થાય છે. પાનનો રસ, બદામનું પાણી અને દુધ અથવા મધ આ ત્રણે ચીજોને એકત્ર કરી સેવન કરવાથી રાજયક્ષ્મા અને ક્ષયની ખાંસીમાં જોઇતો લાભ થાય છે.

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે.

(અનુસંધાન વર્ષ પાંચમાના અંક ૯ ના પૃષ્ટ ૨૬૮ થી.)

ખરો આનંદ તથા સુખ શામાં છે એ સંબંધે કેટલુંક લખવામાં આવ્યું છે. તેમાં ખરા આનંદ અને સુખનો મુખ્ય આધાર કસરત અને વ્યાયામ ઉપર પણ રહેલો છે. મારૂં આરોગ્ય હું આજ સુધી કેવી રીતે સાચવી શક્યો છું તે સંબંધીના મારા અનુભવો વાંચકવર્ગ આગળ મુકવા પહેલાં મારી નમ્ર વિનંતિ છે કે એ લખવામાં મારે પોતાની બડાઇ હાંકવાનો કે આત્મસ્તુતિ કરવાનો ઇરાદો નથી. તેમજ હું સેન્ડો કે રામમૂર્તિ જેવો બળવાન નથી. અગર તો મોટા યુદ્ધમાં ઉતરી પરાક્રમ કરી બતાવતો નથી. માત્ર આરોગ્ય કેવી રીતે સાચવી શકાય છે એટલુંજ બતાવવાનો મારો હેતુ છે. આ વાત વાંચકવર્ગના ધ્યાનમાં બરાબર લાવવા માટે મારે આ લેખને જરા વિસ્તારથી લખવો પડ્યો છે તો દરગુજર કરી આખો લેખ આદિથી તે અંત સુધી મનન કરવા વિનંતિ છે.

સંવત ૧૯૨૭ ની સાલથી તો મેં મારી નિત્યનોંધ પોથી લખવા માંડેલી છે પરંતુ તે પહેલાંની લખેલી નોંધ મારી પાસે નથી. પરંતુ મારી બાલ્યાવસ્થાની રમતગમત, વ્યાયામ અને કસરતો વગેરે જ્યારે મને યાદ આવે છે ત્યારે મારૂં અંતઃકરણ આનંદથી ઉભરાઇ જાય છે. અને વિચાર આવે છે કે એ સુખ તો ફરી આ જન્મમાં આપણે પ્રાપ્ત કરી શકવાનાજ નથી. કારણ તેવી રમતગમતો આપણે દેશકાળને અનુસરીને આપણી સમાન વયના માણસો સિવાય આપણે કરી શકીએજ નહિ ને અસમાન વયના સાથે કરીએ તો લોકો હાંસી કર્યા વિના રહેજ નહિ.

પૈસાથી, ઐશ્વર્યથી, પુત્રપુત્રાદિથી કિંવા વૈભવના પદાર્થથી એ સુખ મળતું હોય એમ મને તો જરા પણ લાગતું નથી. ખરો આનંદ તો મનની સ્થિતિ ઉપરજ આધાર રાખે છે.

આપણા લેાકેામાં સાધારણ કહેવત છે કે "જુવાનીતું રળ્યું અને રાતનું દળ્યું" એજ પહેાંચે છે. એ કહેવતાનુસાર જો યુવાવસ્થાથીજ વ્યાયામ અને કસરતનેા અભ્યાસ રાખ્યેા હેાય તેા જીંદગીના પશ્ચાત્ ભાગમાં શરીર નીરેાગ અને નિરામય રહે છે અને આપણું જીવન આપણને બેાજારૂપ ન થતાં આનંદમય થઇ રહે છે.

સાંપ્રતકાળમાં આપણે કોઈ ગુજરાતીશાળા, હાઇસ્કુલ કે કૅાલેજ આગળ ઉભા રહી ધ્યાનપૂર્વક જોઈશું તેા વિદ્યાભ્યાસ માટે આવતા બાળકેા નિસ્તેજ, નિર્બળ અને શાર્ટસાઇટવાળાં ચશ્માં પહેરી જતા આપણને જણાશે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ તપાસીશું તેા તેમની શક્તિ ઉપરાન્તનેા તેમના ઉપર વિદ્યાભ્યાસનેા પડતેા બેાજો અને વ્યાયામ કે કસરતનેા અભાવ તથા ચહા કૅાફી કે તમાકુ જેવાં દુર્વ્યસનેાનું સેવન અને અયેાગ્ય આહાર વિહાર માલૂમ પડશે. જ્યારે બાલ્યાવસ્થાથીજ શરીરની આવી સ્થિતિ હેાય છે ત્યારે યુવાવસ્થાને વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીર કેટલું બળવાન અને નિરામય રહે એ વિચાર કરવા સરખું છે.

મારેા જન્મ સંવત ૧૯૧૦ ના પેાસ શુદ ૧ ના રેાજે છે. મેં સંવત ૧૯૨૬ ની સાલ સુધી વિદ્યાભ્યાસ કર્યો હતેા અને હું સેાલમા વર્ષે નેાકરીમાં દાખલ થયેા હતેા.

બાલ્યાવસ્થામાં અમે પાંચ સાત મિત્રેા નિશાળમાં ભણતા હતા. શિયાળા ચેામાસામાં અમે સાંજે નિશાળેથી છૂટયા પછી અને ઉનાળામાં જ્યારે સવારેજ ફક્ત નિશાળે જવું પડતું તે વખતે બપેાર પછી તળાવ ઉપર ન્હાવા સારૂં જતા હતા; તે વખતે અમને તરતાં બીલકુલ આવડતું નહેાતું. અમે તળાવ ઉપર જતા તે વખતે અમારી જ્ઞાતિના એક પ્રૈાઢવયના ગૃહસ્થ મગનલાલ જશભાઈ પણ ઘણે ભાગે તળાવ ઉપર ધેાતીયાં ધેાવા કે ન્હાવા આવતા. આ ગૃહસ્થ શરીરે પહેલવાન સરખા ને નીરેાગી હતા. અમને તેઓ તરવા શીખવા માટે આગ્રહ કરતા તેથી અમે નહાવા પડતા. પાણીની સપાટી ઉપર અમને પેાતાના હાથ રાખી હાથપગ હલાવવા શીખવતા, એમ કરી થેાડું તરતાં શીખ્યા પછી એક પીપળાનું મેાટું લાકડું તળાવમાં પડેલું રહેતું તે ઉપર બેસાડી અમને તળાવમાં લઇ જતા ને લાકડા ઉપરથી ધકેલી મુકી તરવાને ફરજ પાડતા. થાકી જતાં પાછા લાકડાને પકડતાં. આમ કરતાં અમને સારી રીતે તરતાં આવડયું હતું. અમારા વાલી કે માબાપેા અમને લડવા આવતાં તેા પેાતે જવાબ આપતા કે છેાકરાંને શા માટે માઇકાંગલાં રાખવા પ્રયત્ન કરેા છેા? તરતાં શીખવા દેા કે કોઈ વખત ડુબે નહિ ને હાથ પગ ને હૈયાં બળવાન થશે. આવા પ્રૈાઢવયના ગૃહસ્થેાના કહેવાનું વજન પડતું અને અમને ઘેર પણ કેાઇ સતાવતું નહિ. આજના માબાપેા જો છેાકરેા નદી કે તળાવમાં ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરવા જાય તેા તેના ઉપર ગુસ્સે થઈ કહે છે કે ટાઢા પાણીએ નાહીશ તેા તાવ આવશે. બાલ્યાવસ્થાના કુમળા હૃદયપર ઠંડા પાણીથી નહાવાથી તાવ આવે છે એ વિચાર એટલા બધા દૃઢ થએલા હેાય છે કે મેાટા થયા પછી પણ બાળકના વિચારેા બદલાતા નથી અને કદાપિ કોઈ મિત્રાદિના દુરાગ્રહથી જો તે ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરે છે તેા તાવ આવી ઉભેાજ રહે છે; કારણ માણસ જેવા વિચાર કરે છે તેવેાજ થાય છે. મનના વિચારેાની તન ઉપર કેવી રીતે અસર થાય છે તે આ માસિકમાં ઘણી વખત લખાઈ ગયું છે એટલે ફરી વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. ટુંકામાં અમે અભ્યાસથી લાંબા પટ્ટા સુધી તરી શકતા હતા. તરવાની કળાને લીધે મેં કેટલીક વખત ડુબતા માણસનેા બચાવ કરેલેા છે.

દરરોજ સ્નાન કર્યા પછી અમે નડીયાદથી કપડવંજ જતારોડ ઉપર લગભગ ત્રણ-ચાર માઇલ જઇને પાછા આવતા હતા. તે પછી કંડતલાવ અને જોતાં તલાવડી વચ્ચે જે મેદાન હતું તે મેદાનમાં અમે દોડવા કુદવાની અને ઝાડ ઉપર ચઢી ભુશકા મારવા વિગેરેની કસરત કરતા અને અજવાળી રાત્રિએ તો મોડા ઘેર જઇ અમારૂં સ્કુલનું લેસન કરતા હતા. ઘેર ગયા પછી મોડી રાત સુધી વાંચતા તોપણ થાક જણાતો નહિ ને પ્રાતઃકાળમાં પણ વહેલા ઉઠતા હતા. વળી રેલવે નજીકમાં જ્યાં બોર્ડીંગ હાઉસ છે ત્યાં આગળના ખુલ્લા મેદાનમાં રજાના દિવસોમાં અને ફક્ત સવારની નિશાળ હોય તેવા દિવસોમાં હું અને મારા મિત્ર છોટાલાલ ઝવેરીલાલ વકીલ વગેરે ફરવા ને કસરત કરવા જતા ને ત્યાં ધનુષ્યબાણો વગેરે અનેક જાતની કસરત ને રમતગમત કરતા. અત્યારે પણ મને એ વાત યાદ આવે છે ત્યારે હૃદય આનંદથી ઉભરાઇ ગયા વિના રહેતું નથી. આ અભ્યાસથી મને ચાલવાનો મહાવરો એટલો બધો વધી ગયો કે હું નોકર થયો ત્યાર પછી પણ મેં કેટલીક વખતે વીસ ગાઉની અને એક પ્રસંગે સતાવીસ ગાઉની મુસાફરી એકજ દીવસમાં વગર થાકે કરેલી છે. જો કે હાલમાં મારો ચાલવાનો અભ્યાસ કામના બોજાને લીધે તેમજ ટ્રેનોના સાધનથી કમી થયો છે પણ દસબાર ગાઉ ચાલી જવું મને કઠણ લાગે તેમ નથી.

મેં મહારા મિત્રો સાથે કંડતળાવના ખુલ્લા *મેદાનમાં કુસ્તી વગેરેની કેટલીક કસરતો કરેલી તેનો લાભ મને મોટપણમાં પણ વિશેષ મળેલો છે. સંવત ૧૯૩૭ ની સાલમાં હું દેહગામ દીવાની કોર્ટમાં નોકર હતો તે વખતે દેહગામના ઝીંડવા ગામે હરાજી કરવા ગયેલો જ્યાં ભેંસની હરાજી કરી અમે એક વાણિયાના ઘર આગળ ઉતરેલા ત્યાં ભેંસવાળા માલીકની શીખવણીથી એક ધીરા નામના કોળીએ હું ખાટલામાં ભીંતને ટેકો દઇ વાંચતો હતો ત્યાં આવી કાંમઠાનો ઝપાટો મારા ખુલ્લા માથા ઉપર લગાવ્યો. હું નમી ગયાથી બચી ગયો ને તે ઝપાટો ભીંતને અથડાયો. હું એકદમ ઉભો થઇ ઠાકરડાને વળગ્યો ને તેની સાથે કુસ્તી થતાં પેચથી મેં તેને ભોંય ઉપર નાખ્યો અને બે ત્રણ લાતો એવી મારી કે તે ઉઠી શક્યો નહિ; પરંતુ આગળથી મસલત કરી રાખ્યા પ્રમાણે કેટલાક ઠાકરડા મારો મારો કરતા આવ્યા. હું કુદકો મારી ઘરમાં પેસી ગયો. મ્હારી સાથેના દીવાની કોર્ટના સીપાઈ ચાંદભાઇએ તરવાર ખેંચીને ઠાકરડાને મારવા જતાં એક ઠાકરડાએ ખુલ્લી તરવાર પકડવાથી ચાંદભાઇએ પાછી ખેંચવા જતાં ઠાકરડાની આંગળીઓ કપાઈ ગઈ. માણસો ઘણા ભેગા થઇ ગયા. અમે ઘર વાસી દીધું. તાલુકામાં રીપોર્ટ કરવાથી બીજે દીવસે મદદ આવી પહોંચી ને તોફાન કરનારાઓમાંના ચારને ભારે સજા થઈ બીજા પણ કેટલાક પ્રસંગ મારા ઉપર ગુજર્યા છે, પરંતુ તે લખવાથી વધારે લંબાણ થાય માટે બીજો એક દાખલો વાંચકવર્ગ આગળ મુકવો દુરસ્ત ધારૂં છું; કેમકે કસરત કરી શરીરને બળવાન બનાવ્યું હોય તો આપણને દુર્ઘટ પ્રસંગે પણ હિમત રહે છે. સંવત ૧૯૩૨ ની સાલમાં હું આતરસુંબા ગામે જપ્તી કરવા ગયો હતો. મારી સાથે મસ્તુખાં નામનો સીપાઇ હતો. દિવસ ઉનાળાના હતા જેથી અમે આતરસુંબાથી મોડા નીકળ્યા હતા. અમે દેહગામથી લગભગ અઢી ત્રણ ગાઉ ઉપર અમરાભાઇનું મુવાડું છે ત્યાં આવ્યા ત્યારે બે ઘડી દિવસ હતો. નદી ઓળંગી ગામને ટેકરે ચઢતાં અમને એક બાઇ મળી, તેણે કહ્યું કે દેહગામ જતાં વગડામાં બાલાપીરના મકાન

* હાલમાં એ મેદાનના ભાગમાં કેટલોક ફેરફાર થઈ ગયો છે ને બાગ વગેરેમાં જમીન રોકાઇ ગઇ છે.

આગળ પાંચ સાત લૂંટારા ચોરો બેઠેલા છે તે તમને લૂંટી લેશે માટે જશો નહિ. કારણ અમને પણ સતાવ્યાં હતાં પણ પાસે કંઇ નહોતું તેથી જવા દીધાં. મારી પાસે બીજું કંઈ જોખમ નહોતું પણ માથે પંદર રૂપિયાની નવીન પાઘડી હતી. જીંડવાનું તોફાન થયા પછી હું હમેશ જામી કરવા જતો ત્યારે એક ગુપ્તી ઉતરાવેલી રાખતો, જેનું ફળ લગભગ એક ઈંચ કરતાં પહેાળું હતું. મસ્તુખાં પાસે પણ તરવાર હતી. અમે કહ્યું કે અમારી પાસે શું લેનાર છે. એક પાસે ગુપ્તી ને બીજા પાસે તલવાર છે. અમારી પાછળ એક સિંધી ને ત્રણ સ્ત્રીઓ આવતાં હતાં. સિંધીની ઉમર આશરે પચાસ વર્ષની હતી. તેમણે કહ્યું અમારો સંગાથ કરો, અમે ના પાડી કે સ્ત્રીઓનો સંગાથ માર ખવરાવે ને લૂંટાવે. તેમણે ઘણી આજીજી કરવાથી અમે કહ્યું ચાલો. અમે બાલાપીરના મકાન નજીક આવ્યા ત્યારે અરધી ઘડી દિવસ હશે! ચોરોએ લૂંટવાની તૈયારી કરવા માંડી, અમે કેડ બાંધી સજ્જ થયા. પેલો સિંધી તો હિંમત હારી ગયો. સર્વની આગળ હું ચાલવા લાગ્યો. મેં વિચાર્યું કે પાછળ રહીએ તો કોક પાછળથી લાકડી કે કાતરીયું મારી જાય. મેં ગુપ્તી ઉઘાડી ખુલ્લી કરી, મસ્તુખાંએ તરવાર ઉઘાડી ખુલ્લી રાખી અને તેજ પ્રમાણે સીંધીએ પણ કર્યું. બૈરાંને અમે શીખવ્યું હતું કે એ લોકો લૂંટવા આવે તો તમો ત્રણેએ ખોબા ભરીને તેમની આંખોમાં ધૂળ નાંખવી. પેલા ચોરના નજીક દસ પંદર હાથને છેટેથી અમે નીકળ્યા. એક ચોર બોલ્યો કે પાઘડી મુકતા જાઓ. અમે કહ્યું કે લેવી હોય તો મેદાનમાં આવો. બીજા બોલ્યા કે આ લોકો તૈયાર થઇ આવેલા છે, માલ વધારે કીમતનો નથી માટે જવા દ્યો. અમે કહ્યું કે જવા દેઇને શું કામ છે. પેલા બોલ્યા કે રાયણોનું વન આવે છે ત્યાં લૂંટીશું. તેઓ લગભગ અરધા માઇલ સુધી આવ્યા પરંતુ તેમની હિંમત ચાલી નહિ અને અમો સુરક્ષિત મકાને આવ્યા. શરીરબળ હોય છે તો હિંમત પણ રહે છે.

બાળકોનાં શરીર સુધરવા અને બળવાન થવાની સારામાં સારી રમતોનો તો તદ્દન લોપજ થઇ ગયો છે. ખુલ્લા મેદાનમાં બાળકો ભેગાં થતાં ત્યાં અમે એકએકને તાલી આપી નાસતા અને પકડવાનું કહેતા. દોડનાર માણસ પકડનારને છેકજ નજીકમાં આવવા દેતો પરંતુ પકડવા જતાં તેને ગોલાંટ ખવરાવી આડો અવળો નાસતો. આ પ્રમાણે છેકજ નજીક હોવા છતાં જે ન પકડવા દે તે બળવાન ને હુશીયાર ગણાય. અમને પણ આ કસરતથી ઘણો આનંદ લાગતો ને ગમે તેવી અડચણના પ્રસંગે નાશી જતાં પકડાઇશું નહિ તેવી ખાત્રી રહેતી. એક વખતે અમો ત્રણ ચાર મિત્રો નડીયાદથી કેરીઆવી ગામ ત્રણ ગાઉ ઉપર છે ત્યાં મારા સગી ફોઇના દીકરા ઉલ્લાસભાઇ તથા જસભાઈ વગેરે રહેતા હતા તેમની પાસે જતા હતા. ગામથી લગભગ એક માઇલ ઉપર રસ્તા ઉપરની વાડમાં સીતાફળીના ઝાડ ઉપર સારાં દાંતાવાળાં સીતાફલ અમે જોયાં. અમને તે લેવાનું મન થયું. સીતાફળ પાંચ સાત પાડયાં એવામાં નજીકના ખેતરનો ખેડુત ગાળો દેતો આવ્યો. અમે નિર્ભયરીતે તેને આવવા દીધો. કારણ તે અમને પકડી શકશે તેવી દહેસત નહોતી. નજીક આવતાં અમે ત્રણે જુદા જુદા નાઠા, તે અમારી કેડે પડે પરંતુ છેકજ નજીક આવતાં ગુલાંટ ખવરાવી નાસતા. એ રીતે ખેડુતને અમે તળાવ અને બીજા મેદાનના વગડામાં લગભગ અરધા કલાક સુધી ફેરવ્યો. છેવટ તે થાકી ગયો અને અમે નાશી અમારા ભાઇને ઘેર ગયા. પેલો ખેડુત અમારા ભાઇને ઘેર આવ્યો, તો અમે ત્યાં હાજર હતા. તેણે પુછ્યું ? આ છોકરા કોણ છે ? ઉલ્લાસભાઇએ કહ્યું કે એક મારા મામાનો દીકરો છે ને બીજા પણ નિકટના સગા છે. તેણે સર્વ હકીકત

તેમને કહી અને કહ્યું કે જો તેમણે તમારૂં નામ દીધું હોત તો હું જોઈએ તેટલાં સીતાફળ આપત. અમે કહ્યું કે પાંચ સાત સીતાફળમાં શી વિસાત છે ને તે પણ સરીયામ રસ્તાની વાડે હતાં, છતાં પણ તું અમને કેવી રીતે પકડે છે તે જોવા અમે તને અમારી પાછળ દોડાવ્યો હતો. આ રમતથી કેટલો ફાયદો થાય છે. હજુ મારી ઉત્તરવય છે તો પણ પ્રસંગોપાત કોઈ સ્થળે દોડી જવા જેવું હોય તો સુખેથી બની શકે છે. આવી દોડવા ને કુદવાની કસરતો બાલ્યાવસ્થાનાં છોકરાંને કરવા દીધી હોય તો મોટી ઉમરે કેટલી લાભદાયક થાય તેનો વિચાર વાંચકવર્ગ કરી લેશે.

અમે બાલ્યાવસ્થામાં એક બીજી જાતની પણ રમત રમતા હતા, થોડે દૂરથી જોસભેર દોડતા આવી મુકરર કરેલી લાઇનથી જોરબંધ ફાળ કિંવા કુદકો મારતા, એમ વારાફરતી કરતા. એ રમતમાં જે વધારે કુદે તે બળવાન ગણાતો. આ રમત ખુબ રેતી હોય તેવી જગાએ રમતા કે પડી જઇએ તોપણ વાગે નહિ. તે પછી નાની નાની વાડો કે કોઇ ઉંચી વસ્તુ કુદી જતા. આ કસરત પણ ઘણી ફાયદાકારક થઈ હતી. સંવત ૧૯૪૧ ની સાલમાં રા. રા. સખારામ નારાયણ સાઠે ખેરાળુ વહીવટદાર થઇ આવેલા, તેમને કસરતનો શોખ હોવાથી અમે ચાંદની રાત હોય તે વખતે ખેરાળુથી ઉત્તર દિશાએ આવેલા સવલા તળાવના કિનારે રેતીમાં રમવા માટે જતા. આ રમત ગમતમાં તાલુકા અમલદારકુન વગેરે મંડળ પણ ભાગ લેતા. ચાલુ જમાનાની ફેશનની શીશીયારીમાં પ્રજા વર્ગના વિચારો એવા દૃઢ થઇ ગયા છે કે શારીરિક કસરત કરવાનું કામ બાળકનું છે, મોટી ઉમરનાએ કસરત કરવાની જરૂર નથી, અને તેથી મોટી ઉમરના લોકો કસરત કરવામાં શરમાય છે. મનુષ્ય જીવનનો મૂળ આધાર કસરત અને વ્યાયામ ઉપર છે. નોકરીની મુદત પુરી થએથી પંચાવન કે સાઠ વર્ષની ઉમરે નોકરને સરકાર પેનશન આપે છે, તે પછી પેન્શનર બીલકુલ મહેનત ન કરતાં આળસુ જીંદગી ગાળે છે, તો તેનો ટુંક મુદતમાંજ અંત આવે છે. આવા હજારો દાખલા બને છે. હું તો કસરત કરવામાં જરા પણ સરમાતો નથી, કારણ તેના ગુણ મને સારી રીતે જાણવામાં છે. મારા મકાનમાં કસરત કરવાનાં સાધનો જ્યારે કોઈ જુવે છે તે જ્યારે મને સવાલ કરે છે ત્યારે હું ચોખ્ખો જવાબ આપું છું કે હું દરરોજ કસરત કરૂં છું માટે રાખું છું.

અમે બીજી પણ એક રમત રમતા હતા, તેને હનુમાનજીનું પુંછડું કહેતા હતા. એક છોકરો ધોતીયાનો એક છેડો ઝાલી જમીન ઉપર બેસે અને તે ધોતીયાનો બીજો છેડો ઝાલી બીજો છોકરો ફરવા લાગે. પછી દશ બાર છોકરા ધોતીયાને આંબળીને કાકડા કરી પેલા છોકરાને બરડા ઉપર મારે; પરંતુ પેલો ઝપાટાબંધ ફરે તેથી તેને વાગે નહિ. મારનાર સખસ પેલા ફરનારની પાસે આવી મારવા જાય એટલે ફરનાર છોકરો ફરતાં ફરતાં તેના તરફ હાથ લંબાવી ધસે ને અડકે એટલે તેના માથે દાવ આવ્યું ગણાય અને પેલો ફરનાર છુટો થાય. આ રમતથી ગોળ ચક્કર ઝપાટા બંધ ફરવાની ટેવ પડે એટલુંજ નહિ પણ કપડાના વણેલા કાકડા જેવો માર સહન કરવાની ટેવ પણ પડે. કસરત કરનારના શરીરનું લોહી તદ્દન ચોખ્ખું રહે છે. સુમારે બાર માસ ઉપર હું અમદાવાદથી વીસનગર જતો હતો, રેલવેમાં ટીકીટ આપવાના ઝાંપે પેસતાં મેં હાથ મુક્યો તેવામાં એક રેલવે નોકરે ઝાંપો બંધ કર્યો. તેના જોવામાં મારો હાથ આવ્યો નહિ, ઝાંપાનાં બે કમાડ વચ્ચે મારો અંગુઠો આવી ગયો અને એટલું જોર આવ્યું કે નખ અને તેનો સામેનો ભાગ દબાઇને ચપટો થઈ ગયો. મારા બોલવાથી તેણે ઝાંપો

ઉઘાડયો પરંતુ મને જે ઇજા થઈ તેથી તે શરમંદા બની ગયો. મેં કહ્યું તમારો દોષ નથી મને લાગ્યું કે અંગુઠો પાકશે ને નખ ઉખડી જશે. તુરત હું પાણીના નળે ગયો ને ખુબવાર પાણીની ધાર અંગુઠા ઉપર પડવા દીધી. પછી ભીનું કપડું એ અંગુઠા ઉપર વીંટયું. બીજે દિવસે એજ હાથે મેં મગદલીયા ફેરવવાની કસરત પાછી ચાલુ રાખી પરંતુ અંગુઠે મને જરા પણ ઈજા જણાઇ નથી ને નખ પાકયો કે ઉખડી ગયો નથી. હું ટીરીઝના ચેસ્ટ એક્સપાન્ડરથી બન્ને હાથ પહોળા કરી કસરત કરતો હતો, એ સ્પ્રીન્ગને લાકડાના હાથા ઝાલવાના હતા. સ્પ્રીન્ગ પણ લાંબી ને કઠણ હતી. એક દિવસે કસરત કરતાં ખુબ જોરથી મેં હાથ પહોળા કર્યા હતા, તેવામાં એક હાથમાંનો હેન્ડલ છૂટી ગયો ને તે ખુબ જોરથી મ્હારા લમણામાં વાગ્યો, મને તેથી તમર આવી ચક્કર આવ્યાં. મેં જાણ્યું કે આ ઇજાથી મારા જ્ઞાનતંતુને નુકશાન થશે; પરંતુ તેજ દિવસે સાંજના બાકી રહેલી કસરત કરતાં મને કંઇ પણ ઈજા જણાઈ નહોતી. કેટલાક લોકો કહે છે કે મારી દેહ પાકણી છે. એ માનવું તેમનું ભૂલ ભરેલું છે કારણ, કસરત કે વ્યાયામ વગર લોહી બગડી જાય છે ને ઝેરી તત્ત્વોનો જથ્થો ભેગો થાય છે. આવી સ્થિતિમાં જો શરીરને કંઇ પણ ઘા કે ઈજા થાય છે તો તે જગ્યો પાક ઉપર ચઢે છે ને લાંબા કાળ સુધી રૂઝ વળતી નથી. પ્રમેહ અને ચાંદી જેવાં ઉપદંશના દર્દો થયા પછી તેવા દર્દીનું લોહી બગડી જાય છે. તેવા માણસને જો પાકું થાય છે તો રૂઝતું નથી. કિંવા ઘા થાય છે તો તે રૂઝતો નથી. પરંતુ જો રક્તમાં ઝેરનું પ્રમાણ વધારે ન હોય તો તે રૂઝી જાય છે. સીફીલીઝના દર્દથી વિષમય થયેલા લોહીવાળા દર્દીના સાધારણ ગુમડાને ઓપરેશન કર્યા પછી વાઢકાપ કરેલા ભાગથી સડવાની શરૂઆત થઈ મરણ નીપજેલાના કેટલાક દાખલા મેં જોયા છે. એક ભારે પગારના અમલદાર કે જેની સાથે મારે ઘણો થોડો પરિચય હતો તે જાતે દક્ષિણી હતા. તેમનામાં લાકડાનાં લીલાં દાતણ કરવાનો રીવાજ નહિ હોવાથી તેઓ અડાયાંની કે બદામના છોડાની રાખ લઈ હાથની આંગળી વતી દાંત ઘસતા. તેમના એક બે દાંત હાલી ગયેલા હોવાથી સોનાને વાળે બંધાવેલા હતા. એક વખતે દાતણ કરતા સોનાના વાળાનો આમળો ઉકલી ગયાથી તેનું અણીયું આંગળીમાં વાગી લોહી નીકળ્યું, તે પછી આંગળી પાકવાની શરૂઆત થઇ, વૈદ ડોકટરના ઘણા ઉપાય કર્યા છતાં સડતો હાથ બંધ રહ્યો નહિ ને પરિણામે તેમનું મૃત્યું નીપજ્યું. મરણનું કારણ શોધતાં મને જણાયું કે તેમને મધુ પ્રમેહનું દર્દ થએલું ચાલુજ હતું. સાધારણ ઠેસ વાગી લોહી નીકળવાથી કે સાધારણ ઘા પડયા પછી ધનુર્વાત (ટીટેનસ) થઈ ઘણા માણસો મરી ગયાના દાખલા બન્યા છે. ડૉક્ટરો કહે છે કે ટીટેનસના જંતુઓ તેવા ઘામાં દાખલ થવાથી તેમાં મરણ થાય છે. પરંતુ હું તો હિમત સાથે કહી શકું છું કે જો શરીરમાં શુદ્ધ લોહી હોય તો આવાં મરણ ભાગ્યેજ થાય છે; ને પાકાં, નાસુર, ધારાં કે ઘા રૂઝવાને હરકત પડેજ નહિ. આ મારો લેખ લાંબો ને કંટાળા ભરેલો તો તમને લાગશે. પરંતુ તેની સત્યતા તરફ ધ્યાન આપશો અને શરીરને ક્રિયામય રાખી કસરત અને વ્યાયામ ઉત્સાહભેર કરશો તો દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાને ભાગ્યશાળી થશોજ એવી મને સંપૂર્ણ ખાત્રી છે.

અપૂર્ણ.

અનુભવવાયોગ્ય પરચુરણ ઉપાયો.

(લેખક ઉમર માનજી ચૈાહાણ મુ ગોંડળ)

૧. સારસ્વતિ ચૂર્ણ—બાળકો માટે-ત્રિકટુ, ત્રિફળા, અજવાયન, શતાવરી, વજ, બ્રાહ્મી, ભારંગી, માલકાંકણી એ સર્વે સરખે ભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું, યેાગ્ય માત્રાથી મધ સાથે બચ્ચાંને ચટાડવાથી બેાલવામાં ચાલાક ને હુશીઆર થાય છે.

૨. પ્રમેહ—ત્રિફળા ચૂર્ણ ૨ તેાલા, હળદરનું ચૂર્ણ ૧ તેાલેા, ખડી સાકર ૩ તેાલા, તે બધાનું ચૂર્ણ કરી મધમાં મેળવી, દરરેાજ ૧ તેાલા ભાર સવાર સાંજ ચાટવું. (પથ્ય પાળવી)

૩. અંજન નામિકા (આંજણી)—આંબાનાં પાંદડાં તેાડતાં તેની અંદરનેા રસ નીકળે તે લગાવવેા.

૪. કર્ણસ્રાવ—(કાનમાં પરૂ નીકળે તે) પ્રથમ ગરમ પાણીથી ધેાઈ કાન સાફ કરવેા. કાળી તુલશીનેા રસ ૧ તેાલેા, ભાંગરાનેા રસ ૧ તેાલેા, તે બન્ને એકત્ર કરી ટીપાં નાખવાં અને કાનને ઠંડી હવા ન લાગે માટે ફલાલીનેા રૂમાલ બાંધવેા.

૫. બહેરાપણા ઉપર—સુંઠ, પીપર, સીંધવ, નાગરમેાથ, લસણ એ બધાં સમભાગે લઈ વિધિપૂર્વક કવાથ કરી તેમાં વેણુ (કપાસ)નાં પાનનેા રસ ને ખાખરાનાં પાનનેા રસ નાખી, બધાના અરધે વજને તલનું તેલ નાખી પકાવવું. બધું બળતાં જે તેલ રહે તે તેલને કપડાંથી ગાળી સાંજ સવાર કાનમાં ટીપાં નાખવાં.

૬. સર્વાતિસાર—નાગર મેાથ, ઇંદ્રજવ, બીલીનેા ગર્ભ, લેાદર, મેાચરસ ધાવણીનાં ફુલ એ સર્વે સમભાગે લઈ કપડછાણ ચૂર્ણ કરવું. ૦। તેાલાભાર ચૂર્ણ અને ૦॥ તેાલાભાર ગેાળ, બન્નેને છાશમાં મેળવી પાવાથી સર્વાતિસાર મટે.

૭. ઉધરસ (ખાંસી)—કાકડાશીંગ, ધરાખ, પીપર, કાયફળ (છેાડીઆં), સુંઠ, અતિવિષની કળી, એલચી એ સર્વે સંભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. માત્રા ૨૦ ઘઉંભાર ચૂર્ણ મધમાં ચાટવાથી ખાંસી દમ, તાવ મટે.

૮. વીંછીનેા ડંખ—૧ લસણની કળી છુંદી ડંખપર લગાવવું, ૨ અઘેડાનાં પાનનેા રસ ડંખપર લગાવવેા. ૩ દીવાસળીનાં ટેાપકાં (માથાં) ઘસી ડંખપર લગાવવાં ૪ પદકાળાનું (કાળાંનું) ડીંટ ઘસી ડંખપર લગાવવું. કવચ બી પાણીમાં ઘસી ડંખે ચેાટાડવું ૬ ગંધારેા વજ ચાવી બીજી બાજુ તરફના કાનમાં ફુંક મારવી. ૮ ઍસિડ નાઈટ્રીકમાં સળી બેાળી ડંખપર ટીપું પાડવું, આથી વીંછી તુર્ત ઉતરે છે (અનુભવેલ) ૮ વાસેાળનાં પાનનેા રસ ડંખ પર લગાવવેા. ૯ તુલસીનેા રસ ડંખપર લગાવવેા. ૧૦ વડનું દુધ ડંખપર લગાવવું.

૯. દાદર (ગજકર્ણ) પેાપૈયાનાં કાચાં ફળનેા રસ દાદરવાળા ભાગપર ચેાપડવેા.

૧૦. બાલનાશક પાઉડર—શંખને બાળી ખાખ કરવી, પછી કુંવાના રસની ભાવના દેવી, પછી તે બરાબર હરતાલ નાંખી ચૂર્ણ કરવું, જે જગ્યાએથી બાલ કાઢવા હેાય ત્યાં લેપ કરીને સુકાવા દેવું અને પછી ઉખેડવું, જેથી વાળ ખરી પડે છે. શંખને બદલે સીપની ભસ્મ પણ વપરાય છે.

૧૧. પાચન ચૂર્ણ—સુંઠ, પીપર, પીપળીમૂળ ચવક, ચિત્રક, મરી એ બધાનું ચૂર્ણ કરી ૦। તોલાભાર ચૂર્ણને છાશમાં નાખી દહીને પીવું. અગ્નિ પ્રદિપ્ત થઇ ભુખ લાગે, પાચન જલદી થાય; ઉના પાણીમાં દેાહીને પીવાથી મળમુત્ર શુદ્ધ થાય; ગુલ્મ ઇ. પેટના રેાગ મટે.

૧૨. રક્તાતિસાર—૧ ડુંગળી (કાંદા)નાં બારીક ચીરીયાં બે ત્રણ વખત ધેાઈ નાખવાં, તેમાં ગઠ્ઠાદાર દહીં નાંખી પાવું. ૨ જાંબુ આંબેા, આંબલી એ ત્રણેનાં પાત્રાંનેા અંગરસ કાઢી મધ તથા દુધ નાંખી પાવાથી મહાન રક્તાતિસાર મટે.

૧૩. આંતરગળ—(વધરાવળ) તમાકુનાં પાનપર શિલારસ ચેાપડીને બાંધવાં અને જ્યારે બહુ ખરજ થાય ત્યારે છેાડી નાંખવાં.

૧૪. અજીર્ણ—૧. ચણાનેા ખાર ૨ તેાલા લઇ તેમાં સાકર ૦।। તેાલેા નાખી પાવું. ૨. આદુના રસમાં લીંબુનેા રસ અને સીંધવ નાખી યેાગ્ય માત્રાએ ખાધા અગાઉ પીવાથી અજીર્ણ દુર થઇ ભુખ લાગે છે.

૧૫. અર્શ—(મૂળવ્યાધિ; હરસ)—શંખજીરૂં, સફેતા, સેાનાગેરૂ, ફુલાવેલ ફટકડી, હળદર એ સર્વે સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી માખણમાં ખલી લગાવવું.



ક્ષય અને ઉર:ક્ષતથી બચવાને આયુર્વેદ શાસ્ત્રની ચેતવણી.

(લેખક—જનાર્દન ભીખાભાઇ આડેશ્વર.)

ક્ષય અને ઉર:ક્ષતથી બચવાને આયુર્વેદ શાસ્ત્ર નીચે પ્રમાણે ચેતવણી આપે છે:—

वेगावरोधा त्क्षयाच्चैव साहसाद्विष भोजनात् ।
त्रिदोषो जायतेयक्ष्मा गदोहेतु चतुष्टयात् ॥

૧—અપાન વાયુ-મૂત્ર, મળ વિગેરે વેગને કદી રેાકવા નહિ.
૨—અત્યંત સ્ત્રીસંગ કરવેા નહિ.
૩—અત્યંત ઉપવાસ કરવા નહિ.
૪—નાનપણમાં કુટેવેાથી ધાતુનેા ક્ષય કરવેા નહિ.
૫—પેાતાના કરતાં વધારે બળવાન માણસ સાથે કુસ્તી કરવી નહિ.
૬—વખત બે વખત થેાડું ઘણું ખાવાની ટેવ છેાડી દેવી.
૭—શેાક કરવેા નહિ.
૮—અત્યંત લાંબી મજલ કરવી નહિ.
૯—અત્યંત શ્રમ કરવેા નહિ.
૧૦—ક્ષયવાળા દરદીની સેાબત રાખવી નહિ.

હવે ઉરઃક્ષત માટે ચેતવણી આપે છેઃ—

धनुषा यम्यतोऽत्यर्थ, भारमुद्वहतो गुरुम् ।
युध्यमानस्य बलिभिः पततो विषमोच्चतः ॥
वृषंहयं वाधावंतं दम्यंचान्यं निगृह्णतः ।
शिलाकाष्ठश्य तिर्थीतान्क्षिपतो निघ्नतः परान् ॥
अधीयनस्य वाऽत्युच्चै र्दूरंवाव्रजतो द्रुतम् ।
महानदीर्वातरतो हयैर्वा सहधावतः ॥
सहसोत्पततो दूरात्तूर्णंवाति प्रनृत्यतः ।
तथान्यैः कर्मभिः क्रुरैर्भृशमभ्याहतस्यच ॥
स्त्रीपुचातिप्रसक्तस्य रुक्षाल्प प्रमिताशिनः ॥

૧૧—પ્રચંડ ધનુષની તણછ બળથી ચઢાવવી નહિ.
૧૨—હદ ઉપરાંત ભારે બોજો ઉચકવો નહિ.
૧૩—પોતાના કરતાં વધારે બળવાન પુરૂષ સાથે યુદ્ધ કરવું નહિ.
૧૪—ખૂબ ઊંચેથી પડવું નહિ.
૧૫—બળદ, ઘોડા, હાથી, ઊંટ આદિ નાસતાં પ્રાણીઓને પકડી રાખવાં નહિ.
૧૬—ગદા, લાકડાં, ઢેખાળા તથા શસ્ત્રોને ખૂબ જોરથી ફેંકવાં નહિ.
૧૭—પોતાના કરતાં બળવાન શત્રુનો નાશ કરવા જવું નહિ.
૧૮—મોટા સ્વરથી વેદ, ગાન અને ભાષણો આદિ કરવાં નહિ.
૧૯—ત્વરાથી અત્યંત લાંબી મુસાફરી કરવી નહિ.
૨૦—ગંગા, જમના જેવી મોટી નદીઓ અથવા ઘણું હદ ઉપરાંત તરવું નહિ.
૨૧—ઘોડાની બરાબર ધસીને દોડવું નહિ.
૨૨—એકદમ મોટી છલંગ મારવી નહિ.
૨૩—ઘણી ઝડપથી નાચવું નહિ.
૨૪—મલયુદ્ધાદિ જેવાં બળવાળાં સાહસનાં કામો કરવાં નહિ.
૨૫—સ્ત્રી સુખમાં અત્યંત આસક્ત થઈ જવું નહિ.
૨૬—સુકો અન્નાહાર ત્યાગ કરવો.
૨૭—ખૂબ ભૂખ વેઠવી નહિ.
૨૮—ખૂબ જોરથી કૂટવું નહિ.
૨૯—અત્યંત પાણી સિંચવું નહિ.
૩૦—બાળકોને ખીવરાવવાં નહિ.

આ સાથે ગવર્નમેન્ટ તરફથી ક્ષયરોગથી બચવા માટે જે સૂચનાઓ આપી છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવી.



વૈદ્ય સમ્મેલન અને તત્સંબંધિ વિચાર.

(લેખકઃ-તંત્રી.)

તા. ૨૯ નવેમ્બર સને ૧૯૧૨ ના રોજથી કાનપુર મુકામે ચતુર્થ વૈદ્ય સમ્મેલન ભરાયું હતું, અને તેનો કાર્યક્રમ ઘણી શાન્તિ સાથે પસાર થયો હતો. આ સંબંધીનું ટુંક વિવેચન અમે ધન્વન્તરિ માસિકમાં ગયા વર્ષના ડીસેમ્બર માસમાં આપેલું છે.

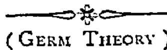
આ સમ્મેલનમાં સમાપ્તિના દિવસે મથુરાંના ઉત્સાહી વૈદ્ય મંડળે આવતું સમ્મેલન મથુરાં મુકામે ભરવા વિનંતિ કરી હતી અને તે વિનંતિનો સ્વીકાર સમ્મેલનના બહુમતે કરવામાં આવ્યો હતો.

સાંપ્રતકાળમાં આર્યાવર્તના વૈદ્યરાજો ઉપર એક મહાભારત કાર્ય કરવાનો બોજો આવી પડેલો છે. અને તે કાર્ય સતત ઉત્સાહપૂર્વક તન મન અને ધનથી મંડયા સિવાય પાર પડે તેવું નથી. એ કાર્ય પાર પાડવામાં આપણે બાર માસે એક સ્થળે ભેગા થઇ લાંબાં ટુંકાં ભાષણો આપીશું તેથી કંઇ પણ અર્થ સરે તેમ નથી. આ સંબંધીની ચર્ચા સતત ચાલુ રહેવાની જરૂર છે.

મથુરાંના ઉત્સાહી વૈદ્યરાજોએ આમંત્રણ આપ્યાને આજે પાંચ માસ વ્યતીત થયા છે, છતાં એ સંબંધીની કંઇ પણ તૈયારીઓ થતી સાંભળવામાં કે જાણવામાં આવી નથી. સમ્મેલન ભરાવા પહેલાં સ્વાગત કમીટીના મેમ્બરોની અને તેના પ્રમુખની ચુંટણી થવી જોઇએ અને તે પછી તે સંબંધીના નિયમો ઘડાવા જોઇએ. આપણે છોકરા કે છોકરીનાં લગ્ન કરવાં હોય છે તો પણ બાર માસ પહેલેથી ગોઠવણ કરવી પડે છે અને કાર્ય પૂર્ણ કરવા માટે જોઇતી તૈયારીઓ કરવી પડે છે. સમ્મેલનમાં હિંદુસ્તાનના જુદા જુદા ભાગના વૈદ્યરાજો અને બીજા ગૃહસ્થો આવે છે. સમ્મેલનનાં દિવસોમાં તેમની સ્વાગત કરવા માટે તેમના રહેવા વગેરેની યોજના માટેના સ્થળની તજવીજ કરવા માટે, અને સમ્મેલનમાં શું શું કાર્ય કરવાનું છે વગેરે બાબતો કમીટીથી નક્કી કરવાની છે. એ બધી બાબતોમાં મુખ્ય પ્રશ્ન નાણાં સંબંધીનો હોય છે. આ બધી ગોઠવણ કરવા માટે વેળાસર તજવીજ કરવી ઇષ્ટ છે. અમારા વિચાર પ્રમાણે મથુરાંના વૈદ્યરાજોએ માથે લીધેલું કાર્ય સહજ નથી અને તેમણે આવું મહાભારત કાર્ય કરવા ધરેલી હિંમત પ્રશંસનીય છે. કારણ વાતો કરવી સહેલી છે પરંતુ કરી બતાવવું ઘણું કઠિન હોય છે.

વૈદ્ય સમ્મેલન સંબંધે લોકોના વિચાર દૃઢ થવા માટે સુધાનિધિ માસિકના અધિપતિ રા. રા. પંડીત જગન્નાથ પ્રસાદ શુક્લ વારંવાર માસિક દ્વારાએ આંદોલનો પ્રેરે છે. તે જોઇ આનંદ થાય છે; કારણ એ આંદોલનો દિનપરદિન પ્રજા વર્ગમાં દૃઢ થતાં જાય છે. જગન્નાથ પ્રસાદજી આયુર્વેદ ઉદ્ધારાર્થે જે લાગટ પરિશ્રમ લે છે તેને માટે જેટલો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે.

વેદોમાં રોગજંતુશાસ્ત્ર.



(GERM THEORY)

(અનુવાદક—નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી.)

એ નામનો નિબંધ આ વર્ષના હરદ્વાર (કાંગડી) ગુરુકુળના વાર્ષિકોત્સવ પ્રસંગે શ્રીપાદ દામોદર સાતવલેકરજીએ વાંચ્યો હતો. વર્તમાન સમયમાં ભારતવર્ષમાં કાંગડી ગુરુકુળ એક વિદ્યાનું કેન્દ્ર બની રહ્યું છે. આ વર્ષે ઉત્સવને અંગે અનેક સમ્મેલનો જેવાં કે શુદ્ધિ સમ્મેલન, સરસ્વતિ સમ્મેલન, દેવવાણી સમ્મેલન, આયુર્વેદ સમ્મેલન, આર્યભાષા સમ્મેલન ઇત્યાદિ સમ્મેલનો ભરાયાં હતાં. આયુર્વેદના સમ્મેલનના સભાપતિ પ્રસિદ્ધ વૈદરાજ કવિરાજ યોગેન્દ્રનાથ સેન વિદ્યાભૂષણ એમ. એ. કવિરત્ન કલકત્તાવાળા હતા. એ પરથી વાચકોને એ સમ્મેલનનો અને ગુરુકુળનો કંઇક ખ્યાલ આવશે. ઉપરોક્ત નિબંધ વેદવિદ્યા પારંગત સાતવલેકરજીએ સરસ્વતિ સમ્મેલનમાં વાંચ્યો હતો. તેનું રહસ્ય આ નીચે ઉદ્ધત કરૂં છું.

"શ્રી સાતવલેકરજી કહે છે કે એક સમય એવો હતો કે વેદના અર્થ સમજવા અશક્ય છે એવું લોકો સમજતા હતા. વેદ ફક્ત કંઠ કરવાનાજ છે, કેવલ વેદમંત્રના જપથીજ સંપૂર્ણ પાપોની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. તેથી વેદના જપ કરવામાંજ પરમ કર્ત્તવ્ય છે. તત્પશ્ચાત્ બીજો સમય એવો આવ્યો કે વેદાર્થજ્ઞાનની અત્યાવશ્યકતા લોકોને જણાઇ. અર્થજ્ઞાન વિના કેવળ કંઠ કરવા એ ઉચિત નથી એમ લોક સમજવા મંડયા. એ બીજાકાળમાં કંઠ કરવાની અજ્ઞાનાવસ્થાથી લોક થોડા ઉન્નત થઇ ગયા એમાં કંઇ સંદેહ નથી. કિન્તુ તે સમયે લોકોમાં એવી એક વિપરીત વાત ઉત્પન્ન થઈ ગઈ કે લોકોનું ધ્યાન વેદાર્થ જાણવામાં લાગવું તો દૂર રહ્યું, પ્રત્યુત વેદ જાણનાર અને નહિ જાણનાર લોક કહેવા લાગ્યા કે "વેદમાં સઘળુંજ છે". જે વિદ્યા આસાનીથી નિકળતી હતી તેને તે લોકો ઉદ્ધત કરવાલાગ્યા; એટલુંજ નહિ પ્રત્યુત જે વિદ્યાઓ વેદમાં સ્પષ્ટ તથા નહિ પ્રતીત થતી હતી, તેને પણ ખેંચી ખેંચી કાઢવાનો પ્રયત્ન થવા લાગ્યો. એ ખેંચાતાણીના પ્રયત્નથી લોકોમાં એક પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થઈ ગઇ. જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે વેદોનો સ્વાધ્યાય કરવાનો ઉત્સાહ સુજ્ઞ લોકોમાંથી જતો રહ્યો. એ ત્રીજો સમય ઔદાસિન્ય કાલને નામે સમજવો ઉચિત છે.

વેદમાં સર્વ કંઇ ભરેલું છે એ કથન જેવું ભ્રામક છે, તેવુંજ વેદ કેવળ કંઠ કરવા યોગ્ય પુસ્તક છે એ વિશ્વાસ પણ નિરર્થક છે. જે વાત વેદમાં સ્પષ્ટ તથા પ્રતીત થાય છે, તેને ન સ્વીકારવી તે મહા અનુચિત છે. જે વાત વેદમાં છે તેનો પ્રત્યેકે સ્વીકાર કરવો જોઇએ, તથા જે વાત તેમાં નથી એ વાતની ખેંચાતાણી કરીને આવિષ્કાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો પણ ઘણોજ ખરાબ છે. ખેંચાતાણીનો પ્રયત્નજ લોકોના અવિશ્વાસ વધારવા માટે સહાયકારી થઈ પડે છે. યતઃવૈદિકધર્મી મનુષ્યોને ઉચિત છે કે નિષ્પક્ષપાતી બનીને બને ત્યાં સુધી પોતાનો મનોભાવ વેદોપર લગાડવાનો પ્રયત્ન ન કરે પરન્તુ વેદોના ભાવોને શિરસાવન્દ્યમાન કરીને તે તેના ભાવનાજ પ્રચારક બને. એ પ્રકારની સમબુદ્ધિ રાખીને પ્રસ્તુત નિબંધ લખવાનો હું પ્રયત્ન કરૂં છું.

આ નિબંધ પર વૈદ્યોએ વિચાર કરવાનો છે. જો સત્ય લાગે તો તેનો વિસ્તાર કરવાનો છે ને તેથીજ વાચક મહાનુભાવોની દૃષ્ટિ સમક્ષ નિબંધ મુકવા યોગ્ય સમજું છું. પ્રાર્થના છે કે તે પર સૂક્ષ્મ વિચાર કરી વેદનું ગૌરવ વધારશે.

આજ કાલ સર્વે લોકો પ્રાયઃ એમ જાણે છે કે યુરોપીય વિદ્વાનોએ રોગજંતુ શાસ્ત્રનું સંશોધન કર્યું તથા તેને આ વીશમી શતાબ્દિમાં વિસ્તૃત કરી પૂર્ણ કર્યું. એ તો નિઃસંદેહ છે કે યુરોપીય વિદ્વાનોએ રોગજંતુ શાસ્ત્રનો શોધ કરીને સ્વતંત્રરીતે એ શાસ્ત્રને પૂર્ણ બનાવ્યું. અમારૂં અહીં કેવલ એટલુંજ કથન છે કે શાસ્ત્રની કેટલીક વાતો વેદમાં પછી આવે છે તે વૈદિક મંત્રો જોવાથી માલુમ પડે છે કે વૈદિક કાળમાં જંતુશાસ્ત્રની કલ્પના પ્રચલિત હતી. જુઓઃ—

ये अन्नेषु विविध्यंति पात्रेषु पिबतो जनान् ॥ यजु० ॥

અર્થાત્ "ખાવાનું અન્ન તથા પીવાનું પાણી એ બંને દ્વારા તે શરીરમાં પ્રવિષ્ટ થઇને વિવિધ પ્રકારની વ્યાધિઓ લોકોના શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે," એ રીતનું વર્ણન રોગજંતુઓના સંબંધમાં ઉક્ત વેદમંત્રમાં આવ્યું છે. અન્યત્ર જુઓઃ—

अन्वान्त्र्यं शीर्षण्यमथो पार्ष्टेयं क्रिमीन् ।

अवस्कवं व्यध्वरं क्रिमीन् वचसा जंभयामास ॥ अथर्व० २।३१।४॥

અર્થાત્ "આંતરડાંમાં, માથામાં, પાસળીઓમાં જનાર એટલે ત્યાં જઈ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર व्यध्वर તથા अवस्कव કૃમિ થાય છે, તેનો અમે નાશ કરીએ છીએ."

એ મંત્રમાં વિસ્પષ્ટ રૂપે કહ્યું છે કે એ કૃમિઓ આંતરડાં, મસ્તક, તથા પાંસળીઓમાં જાય છે અને ત્યાં નાના વ્યાધિ પેદા કરે છે. એ કૃમિઓની અનેક જાતિ હશે, તથા તે અનેક જાતિનું નામ અલગ અલગ હશે, આ મંત્રમાં બે જાતિઓના કૃમિનો ઉલ્લેખ છે. એક અવસ્કવ તથા બીજી વ્યધ્વર જાતિ. એમાં "વ્યધ્વર" શબ્દથી બહુ બોધ મળે છે, એનો અર્થ જોઇએ. वि+अध्वर વિ–વિરુદ્ધ, અધ્વર–યજ્ઞ, અર્થાત્ યજ્ઞના વિરોધી એટલે યજ્ઞ જ્યાં ન થાય તે સ્થાનપર ઉત્પન્ન થઇને વૃદ્ધિંગત થનાર અથવા યજ્ઞથી જેનો નાશ થાય છે એવા કૃમિઓને વ્યધ્વર કૃમિ કહે છે. "વ્યધ્વર" શબ્દનો એક બીજો અર્થ થાય છે તે જોઇએઃ—વિ–વિરુદ્ધ, અ–નિષેધ, ધ્વર–હિંસા. અર્થાત્ "હિંસા નિષેધની વિરુદ્ધ." એટલે જ્યાં હિંસા થતી હોય ત્યાં રહેનાર તથા જ્યાં અહિંસા છે ત્યાં નહિ થવાવાળા એવા જે કૃમિ હોય છે તે વ્યધ્વર કૃમિ છે. અર્થાત્ એ હિંસાથી અથવા માંસ સંપર્કથી ઉત્પન્ન થનાર તથા નિર્માસ પ્રયોગથી નાશ થનાર કૃમિ હોય છે. વ્યધ્વર શબ્દ માંસ ભોજનનો વિરોધી તથા નિર્માસ ભોજનને અનુકૂળ છે.

એ પ્રકારે અનેક મંત્ર વેદમાં આવ્યા છે. જેનાથી રોગજંતુ શાસ્ત્રની વૈદિક કલ્પના સ્પષ્ટ વિદિત થઇ શકે છે. એ રોગજંતુઓની કેટલીક અન્ય જાતિઓનો ઉલ્લેખ નિમ્ન મંત્રમાં આવ્યો છે. જોઇએઃ—

दृष्टमदृष्ट मतृहमथो कुरुरूमतृहम् ।

अलगण्डून्त्सर्वान् छलुनान् क्रमीन् वचसा जंभयामसि ॥

अथर्व० २।३१।२॥

અર્થાત્ "દૃશ્ય તથા અદૃશ્ય, કુરુર, અલગંડુ, તથા શલુન નામક કૃમિઓનો અમે નાશ કરીએ છીએ." એ મંત્રમાં (૧) કુરુર (૨) અલગણ્ડુ તથા (૩) શલુન એ ત્રણ કૃમિ જાતિઓનું વર્ણન છે તથા એમ કહ્યું છે કે કંઈ જાતિના કૃમિ નેત્રથી દેખાય છે તથા કેટલાક આંખે દેખાતા નથી, એ એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે નેત્રથી દેખાતા નથી. આજના જંતુશાસ્ત્રોની

પણ એજ સમ્મતિ છે. અસ્તુ. એ પ્રકારના જે જે મંત્ર વેદમાં આવે છે તેનો વિચાર કરવાથી નિ:સંદેહ વિદિત થાય છે કે વેદમાં રોગજંતુ શાસ્ત્રની વિદ્યા છે. અમે અહિં સુધીમાં જે મંત્ર ઉદ્ધૃત કર્યા છે તેમાં પાંચ જાતિનાં નામોનો ઉલ્લેખ છે. (૧) અવસ્કવ, (૨) વ્યધ્વર, (૩) કુરુરૂ, (૪) અલ્ગણ્ડૂ, (૫) શલૂન. હવે કૃમિઓની છટ્ઠી જાતિનું નામ " રુદ્ર " છે જેનું વર્ણન ये अन्नेषु विविध्यन्ति० । એ પૂર્વોદ્ધૃત મંત્રમાં આવી ચૂક્યું છે. એજ રુદ્ર સંજ્ઞક જંતુ અન્ન પાણી દ્વારા અંગમાં જઇને નાનાવિધ વ્યાધિ પેદા કરે છે. એ સૂક્ષ્મ-જંતુઓને રુદ્રનામ કયા કારણથી આપ્યું તેનો વિચાર કરીએ. "रोदयन्तीति रुद्राः"। જે રડાવે છે તેને રુદ્ર કહે છે. એ રુદ્ર સંજ્ઞક રોગજંતુ જે ઋતુમાં ગ્રામમાં પ્રવેશ કરે છે અને નાના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે તે સમય લોકો ત્રસ્ત થઇને રોવા લાગે છે. કોલેરા, અતિસાર, સન્નિપાત ઇત્યાદિ મહાવ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થવાથી લોક કેટલા દુ:ખી થાય છે, એનો વિચાર કરવાથી વિદિત થશે કે એનું નામ રુદ્ર કેમ રાખ્યું છે. એ રૂદ્ર જીવ ક્યાં રહે છે. એવું વર્ણન આગામી મંત્રમાં આપ્યું છે:—

नमो रुद्रेभ्यो ये पृथिव्यां येऽन्तरिक्षे यदिविवियेषामन्नंवातो वर्षमिषवः ॥ यजु० ॥

" રૂદ્રોને નમસ્કાર હો, જે રૂદ્ર પૃથ્વીપર, અંતરિક્ષમાં, તથા આકાશમાં રહે છે. જેમનું અન્ન વાયુ છે તથા વૃષ્ટિ જેમનું બાણ છે." અર્થાત્ એ રૂદ્રરૂપી રોગ જંતુ સંપૂર્ણ અંતરિક્ષમાં છે; અને તેઓ વાયુ ભક્ષણ કરીનેજ રહે છે. તેઓ એટલા સૂક્ષ્મ હોવાથી પાણીદ્વારા ઉદરમાં પ્રવેશી નાના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. એમના નિવાસસ્થાનનું વર્ણન અન્યત્ર પણ જોઇએ:—

अस्मिन्महत्यर्णवेऽन्तरिक्षे भवाअधि ॥
नीलग्रीवाः शितिकण्ठाः शर्वाअधः क्षमाचरः ॥ ३ ॥
नीलग्रीवाः शितिकण्ठादिवं रुद्रा उपश्रिताः ॥ ४ ॥
ये वृक्षेषु सस्पिंजरा नीलग्रीवा विलोहिताः ॥ ५ ॥
ये अन्नेषु विविध्यन्ति पात्रेषु पिबतोजनान् ॥ यजु० ॥ ६ ॥

" એ મહાન્ સમુદ્રમાં, અન્તરિક્ષમાં, તથા પૃથિવી ઉપર નીલકંઠ તથા શિતિકંઠ અને સર્વ સંજ્ઞક જંતુ રહે છે. દ્યુલોકમાં રૂદ્ર નામના રહે છે. તે વૃક્ષોમાં પણ રહે છે. તથા:—

सहस्राणि सहस्रशो ये रुद्राअधि भूम्याम् ॥ यजु० ॥ १ ॥

" એવા રૂદ્ર આ પૃથ્વીપર હજારો છે." એમાં જેનો કંઠ નીલરંગી હોય છે તેમને નીલકંઠ કહે છે તથા જેનો શ્વેત હોય છે તેને શિતિકંઠ કહે છે. એ રીતે સહસ્રો જીવ પૃથ્વીપર તથા સહસ્રો અંતરિક્ષમાં રહે છે. પૂર્વોક્ત નામો અંદર " शर्व " એવું એક એમનું નામ આપ્યું છે. જેનો અર્થ शृणाति हिनस्ति इति शर्वः । જે હિંસા કરે છે તેને શર્વ કહે છે. પ્રાણી માત્રને જાનથી મારનારા તે હોય છે તે માટે તેને વેદમાં શર્વ કહ્યા છે. પુરાણોમાં રુદ્રદેવ સંહાર કરનાર માન્યા છે. તેનો પણ હેતુ એજ કે એ રુદ્રજંતુઓના કારણથી જે વ્યાધિઓ થાય છે તેની દ્વારા પ્રાણી માત્ર મરી જાય છે. તે કારણે તેમને રુદ્ર તથા શર્વ કહ્યા છે. એમનાં અનેક નામ વેદમાં આવ્યાં છે તેમાંથી કેટલાંક અહિં આપીએ છીએ.

(૨) रुद्र-રડાવનાર, (૨) शर्व-પ્રાણઘાત કરનાર, (૩) भिक्षणक-ક્ષીણતા પેદા કરનાર, (૪) भीम-ભયંકર, (૫) प्रभव-અત્યંત પેદા થનાર, (૬) खेचर-આકાશમાં સંચાર કરનાર, (૭) गोचर-પૃથ્વીપર રહેનાર, (૮) नक्तंचर-રાત્રિ સમય સંચાર કરનાર, (૯) घोर-ભયાનક, (૧૦) यज्ञघ्न-યજ્ઞથી જેનું મૃત્યુ થાય તે, (૧૧) व्यध्वर-યજ્ઞના વિરોધી, (૧૨) कामनाशक-કામનો નાશ કરનાર, (૧૩) वलघ्न-બળનો નાશ કરનાર. (૧૪) महीचारी-પૃથ્વીપર સંચાર કરનાર, (૧૫) निशाचर-રાત્રિમાં સંચરનાર, (૧૬) उन्माद-ઉન્માદ વાયુ ઉત્પન્ન કરનાર, (૧૭) काळ, (૧૮) निहन्ता, (૧૯) वधने, (૨૦) निर्जीव એટલે પ્રાણ હરણ કરનારા.

એ પ્રકારે કંઇ અન્ય શબ્દ પણ છે કે જે રુદ્રના વાચક હોઇને વ્યાધિ તથા સંહારના વાચક પણ થાય છે. પ્રાયઃ એવું જોવામાં આવ્યું છે કે જે રાક્ષસ વાચક શબ્દ છે તે સર્વે શબ્દ રૂદ્રવાચક તથા રોગજન્તુના પણ વાચક છે. એમાં આશ્ચર્યની વાત એ છે કે રાક્ષસ વાચક નિશાચર, અસુર, રક્તચર, રાત્રિંચર એ સર્વે શબ્દ રુદ્રના તથા રોગજન્તુઓના પણ વાચક છે. વૈદ્યનું નામ "रक्षोहा" (રાક્ષસહન્તા) વેદમાં આવ્યું છે. જે પરથી સ્પષ્ટ રીતે જ્ઞાત થશે કે રાક્ષસવાચક શબ્દ રોગજંતુઓના પણ વાચક છે. જોઇએ—

यत्रौषधिः समग्मत राजानः समिता मिव ।

विप्रः स उच्यते भिषग्रक्षो हाऽमीवचातनः ॥

જે બ્રાહ્મણની સમીપ ઔષધિઓનો મોટો સંગ્રહ રહે છે તે વિપ્રને "भिषग्" કહે છે. તથા "रक्षोहा" રાક્ષસોને હનન કરનારા તથા "अमीवचातनः" રોગોને દૂર કરનાર હોય છે. એ મંત્રમાં "રક્ષોહા" શબ્દની અતિ સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી વિચાર કરવાની અત્યાવશ્યકતા છે. એ પદનો અર્થઃ—रक्षः-રાક્ષસ, અસુર; हा-હનન કરનાર એટલે "રાક્ષસોનો નાશ કરનાર"—એવું સ્પષ્ટ છે. ઔષધિયોનો સંગ્રહ કરનાર વૈદ્ય રાક્ષસોનો નાશક કેવી રીતે બની શકે, એ પ્રશ્ન અત્રે ઉત્પન્ન થાય છે. પુરાણોમાં વર્ણિત વિશાલ દેહધારી ક્રૂર રાક્ષસોનું યદિ ગ્રહણ કરવામાં આવે, તો તે રાક્ષસોનું હનન વૈદ્યની ઔષધિયોથી થવું અસંભવ પ્રતીત થાય છે. યદિ વૈદ્ય કોઇનું હનન કરે છે તો તે રોગ બીજોનુંજ હનન કરે છે, અને રોગબીજ-રોગજંતુજ સૂક્ષ્મ રાક્ષસ છે. એ રોગજન્તુરૂપી રાક્ષસોનો ઔષધિ યોજના દ્વારા નાશ કરે છે તે માટે વૈદ્યોને रक्षो-हा કહે છે. યદિ રાક્ષસ શબ્દનો અર્થ રોગજન્તુ ન હોય તો એ મંત્રમાં રક્ષોહા શબ્દનો કોઈ અન્ય સયુક્તિક અર્થ દૃષ્ટિમાં આવતો નથી. વૈદ્યનું એજ મંત્રમાં આપેલું "અમીવચાતનઃ" એટલે રોગદારક એ નામ ઠીક છે. પરન્તુ "રક્ષોહા"નો (રાક્ષસહન્તા) અન્ય કયો યોગ્ય આશય નિકળે છે? અર્થાત્ "રક્ષોહા" નો જો "રોગજંતુહંતા" એવો અર્થ લેવાય તોજ "અમીવ ચાતનઃ" શબ્દનો અર્થ સ્પષ્ટ થાય છે તથા "રક્ષોહા" નો અર્થ પણ પૂર્વાપર શબ્દોના અર્થો સાથે સુસંગત પ્રતીત થાય છે.

રાક્ષસ રાત્રિ વેળા પ્રગટ થાય છે. એવું પ્રાયઃ સંપૂર્ણ પુરાણોમાં કહ્યું છે એનો અર્થ રોગજન્તુ રાત્રિ સમય પ્રબળ થાય છે, એવો જો કરવામાં આવે તો તે અર્થ આધુનિક જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર ઠીક વિદિત છે. એ અર્થના સાધક "નક્તચર નિશાચર, રાત્રિંચર" ઇત્યાદિ શબ્દ છે.

પુરાણોમાં રાક્ષસોનાં શરીરોનું વર્ણન જ્યાં જ્યાં આવ્યું છે ત્યાં ત્યાં તેમનાં મોટાં મોટાં શરીર વર્ણિત છે. પરન્તુ અહીં જેમનું વર્ણન આવ્યું છે તેમનું શરીર અતિ સૂક્ષ્મ છે. એ સંદેહ નિવૃત્તિ માટે પણ કંઈ વિચાર કરવાની જરૂર છે. *શતપથ બ્રાહ્મણનાં વચનોએ. રાક્ષસોનું સૂક્ષ્મ શરીર હોવું સિદ્ધ કર્યું છે ને તે ધ્યાનમાં રાખીને શતપથીય આખ્યાયિકા જોવાથી નિમ્ન લિખિત આશય પ્રકટ થશે. "મનુ અર્થાત્ વિદ્વાન્ મનુષ્ય, તેમની પાસે ઋષભાદિ વનસ્પતિઓ હતી, તે દ્વારા તેઓ રોગોનું ઉપશમન કરતા હતા. પશ્ચાત્ રોગ જંતુઓએ ઔષધિઓને જીતી લીધી તે વેળા મનુષ્યોએ માનવી-મનન શક્તિ દ્વારા રોગોનો ઉપશમ કરવો પ્રારંભ કર્યો. રોગજંતુઓએ એ શક્તિને જીતી લીધી પશ્ચાત્ મનુષ્યોએ યજ્ઞારંભ કર્યો તે સમયથી રોગજંતુ રૂપી રાક્ષસ હતવીર્ય બનીને પરાભૂત થઇ ગયા.

શતપથીય આખ્યાયિકામાં જે "અસુર તથા રાક્ષસ" એ બે શબ્દો આવેલા છે, તેનો. પૂર્વાપર સંબંધ જોવાથી એ બંને શબ્દ રોગજંતુ વાચક પ્રતીત થાય છે "असुरः" શબ્દનો મૂળ અર્થ "असु+ल" (પ્રાણ+હરણ કરનાર) છે. સંસ્કૃતમાં "र" તથા "ल" નો અભેદ મનાય છે. એ નિયમાનુસાર મૂળ "असुल" શબ્દનું રૂપાન્તર "असुर" થઈ ગયું હશે. અથવા "असुर" શબ્દના દેવ તથા રાક્ષસ એમ બે પરસ્પર વિરોધી અર્થ પણ છે. દેવવાચક અસુર શબ્દ એટલે असु+र નો "પ્રાણદાતા" એવો અર્થ છે. એની વિરુદ્ધ રાક્ષસ વાચક "अ+सुर"નો શબ્દાર્થ "પ્રાણહર્તા" થવો જોઈએ. તાત્પર્ય કે કોઇપણ પ્રકારે જોવાથી અસુર શબ્દ પ્રાણહારક બને છે. એથી રોગજંતુઓનો બોધ હોઇ શકે છે. અસ્તુ.

ઉક્ત પ્રમાણોથી વિચારવાન્ પુરુષોના મનમાં આવી જશે કે વૈદિક વાઙ્મયમાં રોગ-જંતુઓની કલ્પના છે. એ રોગજંતુઓનાં નામ પૂર્વ સ્થલમાં લખેલાં છે. હવે તેના સ્વરૂપનો થોડો વિચાર કરીએ. શિતિ+કંઠ તથા નીલ+કંઠ એ બંને શબ્દથી એમના કંઠનું સ્વરૂપ પ્રતીત થાય છે. શ્વેત કંઠવાળા શિતિકંઠ અને આસમાની કંઠવાળા નીલકંઠ કહેવાય છે. બીજું-

असौ यस्ताम्रो अरुण उतबभ्रः सुमंगलः ॥

ये चेमारुद्रा अभितो दिक्षुश्रिताः सहस्रशोचैषां हेडईमहे ॥.

नमो महद्भ्यः क्षुल्लकेभ्यश्चवो नमः ॥

એ મંત્રોમાં (૧) તામ્ર (૨) અરુણ (નારંગી) (૩) બભ્રુ: (ભૂરા). (૪) મહામોટા. (૫) ક્ષુલ્લક-અતિ સૂક્ષ્મ. એ શબ્દ આવ્યા છે. એ શબ્દોથી રોગજંતુઓના સ્વરૂપની કલ્પના થઇ શકે છે. 'ક્ષુલ્લક' શબ્દથી તેમનો અતિસૂક્ષ્મ આકાર પ્રતીત થાય છે. "नमो विक्षीणकेभ्यः" એ મંત્રમાં 'વિક્ષીણક' શબ્દ આવ્યો છે. જેનો અર્થ વિશેષ ક્ષીણતા ઉત્પન્ન કરનારા એવો છે. એ રુદ્ર સ્વરૂપી રોગજંતુ અત્યંત ક્ષિણતા ઉત્પન્ન કરે છે તેથી તેમને વિક્ષીણક કહે છે. વેદમાં એમને "यमदूत" પણ કહ્યા છે.

वैवस्वतेन प्रहितान् यमदूतांश्चर तोऽपसेधामि सर्वान् ॥ ११ ॥

आरादराति निर्ऋतिं परोमाहिं क्रव्यादः पिशाचान् ॥.

रक्षोयतसर्वं दुर्भूतं ततम इवापहन्मि ॥ १२ ॥ अथर्व.. ८।२।१२ ॥

---

* આ સ્થાને મૂળ નિબંધમાં આપેલું શતપથ પ્રમાણ અને આખ્યાયિકા લખતાં અતિ લંબાણ થવાના ડરથી તે છોડી દઈ સાર લીધો છે. અનુવાદક.

વૈવસ્વતના મોકલેલા સંપૂર્ણ યમદૂતોનો હું નાશ કરું છું.

રાક્ષસ, પિશાચ, માંસાશી, ગ્રાહી (જૂનારોગો), નિર્ઋતિ, ને કુષ્ટ એમનો હું નાશ કરૂં છું. ઉક્ત મંત્રોમાં રાક્ષસાદિ યમદૂતોનું નામ આવે છે, તે સઘળાં નામ રોગોત્પાદક જંતુઓનાંજ છે. યદિ એમ ન માનીએ તો આગલા મંત્રનો અર્થ સંબંધ મુશકિલ થશે. જુઓ–

वनस्पतिः सहदेवैर्न आगत् । रक्षः पिशाचानप वाधमानः ॥ अथर्व. १२ । ३ । १५ ।

અર્થાત્ દિવ્યગુણો સાથે વનસ્પતિ આવી, કે જે રાક્ષસ તથા પિશાચ એમનો નાશ કરે છે. એ મંત્રમાં કહ્યું છે કે રાક્ષસ તથા પિશાચ ઇત્યાદિનો નાશ કરનારી વનસ્પતિ થાય છે. વનસ્પતિદ્વારા રાક્ષસોના નાશનો સંભવ કેવી રીતે હોય? પુરાણ વર્ણિત મહાન્ દેહધારી રાક્ષસોનો નાશ વનસ્પતિદ્વારા કેમ થઇ શકે? જો એમ બનવું સંભવ હોય તો પુરાણ કથિત મોટાં મોટાં યુદ્ધ શા માટે થાત? કોઈ કહેશે કે વિષયુક્ત વનસ્પતિવડે રાક્ષસોના નાશનો સંભવ છે. તેનો ઉત્તર એ છે કે વિષથી સંપૂર્ણ પ્રાણી માત્રનો નાશ થવાનો સંભવ છે. તો પછી ઉક્ત મંત્રમાં રાક્ષસ તથા પિશાચના ઉલ્લેખનું શું પ્રયોજન? એટલા માટે માનવું પડશે કે વનસ્પતિદ્વારા નાશ થનાર રાક્ષસો તે એજ રોગજંતુ હોવા જોઇએ. કેમકે ઔષધિદ્વારા એમના નાશનો સંભવ છે. સઘળા વૈદ્યક ગ્રંથોમાં કહ્યું છે કે ઔષધિદ્વારા રોગબીજકોનો નાશ થાય છે. એ સંબંધ ધ્યાનમાં રાખવાથી પ્રતીત થાય છે કે રાક્ષસ પિશાચ વગેરે શબ્દ રોગજંતુઓનાજ વાચક છે.

યમદૂત શબ્દના સંબંધમાં એક પૌરાણિક કલ્પના જોવી જોઇએ. વિષ્ણુપુરાણમાં કહ્યું છે કે "યમદૂતોનો પરાજ્ય વિષ્ણુદૂત સદૈવ કરે છે." એ માટે વિષ્ણુ ઉપાસક યમદૂતોના ભયથી દૂર રહે છે. એ કથાના સ્પષ્ટીકરણ માટે શબ્દોના અર્થ તપાસીએ.

યમદૂત–રોગજંતુ. વિષ્ણું–સૂર્ય, વિષ્ણુ દૂત–સૂર્ય પ્રકાશ, સૂર્યકિરણ, યમદૂત વિષ્ણુદૂતોની સામે ટકી શકતા નથી. એનો અર્થ એટલોજ છે કે સૂર્ય પ્રકાશમાં રોગજંતુ રહી શકતા નથી. અતઃવિપુલ સૂર્ય પ્રકાશના સ્થાનપર જે રહે છે તેમને યમદૂતો–રોગજંતુઓનો ભય હોતો નથી. એજ મુખ્ય સિદ્ધાન્તપર પૌરાણિક ગાથાઓ રચેલી છે એવું વિદિત થાય છે. અસ્તુઃ હવે એ વાતો ધ્યાનમાં રાખીને પૂર્વોક્ત શેષ શબ્દોના અર્થ જોઇએ–ग्राही–પકડી રાખનાર રોગ; અર્થાત્ બહુ દિન સુધી સારૂં ન થાય એવી બિમારી. क्रव्याद માંસની ક્ષીણતા કરનાર રોગ પિશાચ–રક્તનો નાશ કરનાર રોગ. એજ નામો એ રોગો ઉત્પન્ન કરનાર રોગજંતુઓનાં હોય છે એ રીતે અન્યશબ્દના વિષયમાં જાણવું જોઇએ. હવે વનસ્પતિદ્વારા રાક્ષસોનો નાશ થાય છે એ વિષે અન્ય પ્રમાણ જોઇએ—

अजशृंग्यज रक्षः सर्वान्गंधेन नाशय ॥ अथर्व. ४ । ३७ । २ ॥

અર્થાત્ અજશ્રૃંગી નામક વનસ્પતિના સુવાસથી સર્વ રાક્ષસનો નાશ થાય છે. વનસ્પતિના સુવાસથી વિનષ્ટ થનાર રાક્ષસ તે પુરાણના વિશાલ રાક્ષસો નહિ હશે. વનસ્પતિની ગંધથી રોગજંતુ અથવા એવાજ સૂક્ષ્મકીટ નષ્ટ થઇ શકે છે. એનો વિચાર કરવાથી પૂર્વોક્ત મંત્રમાં "रक्षः" પદવડે રોગજન્તુઓનુંજ ગ્રહણ કરવું ઉચિત છે એમ જણાયે. એ રોગજંતુઓનો નાશ એ એક પ્રકારની વનસ્પતિના ગંધથી થાય છે. એ પ્રકારની કૃમિઘ્ન વનસ્પતિ અનેક હશે એ સૌના ઉલ્લેખની અહીં જરૂર નથી. હવે અન્ય પદાર્થનો વિચાર કરીએ.

यो अग्रतो रोचनानां समुद्रादधियज्ञिषे ।

शंखेनहत्वा रक्षांसि अत्रिणो विषहामहे ॥ अथर्व० । ४ । १० । ६ ॥

એ મંત્રમાં કહ્યું છે કે "શંખદ્વારા રાક્ષસોનો નાશ થાય છે. શંખ અત્યુપયોગી ઔષધિ છે. શંખભસ્મથી અનેક વ્યાધિ સારા થાય છે. પાણીમાં ઘોળીને શંખદ્રાવ લેવાય છે, અર્થાત્ એ શંખ અત્યંત રોગજંતુનાશક છે. જેજે પદાર્થ રોગનાશક હોય છે તે સર્વ પ્રાયઃ રોગજંતુઓના અર્થાત્ રાક્ષસોના વિનાશક હોય છે. જેમ વનસ્પતિ તથા શંખાદિ વસ્તુ રાક્ષસ નાશક છે તેજ પ્રકારે "અગ્નિ" પણ રોગજંતુ નાશક છે જુઓઃ—

उपप्रागाद्देवोऽग्नी रक्षोहाऽमीवचातनः ।

दहन्नपद्वयाविनो यातुधानान किमी दिनः ॥ अथर्व० १ । २८ । १ ॥

યાતુદાન, કિમીદિન, તથા રાક્ષસ એમનો નાશ કરનાર તથા રોગોને દૂર કરનાર અગ્નિદેવ આવે છે. એ મંત્રમાં અગ્નિને માટે જેમ **अमीव+चातनः** (રોગ+નાશક) કહ્યું છે; તેજ રીતે "**रक्षो+हा**" રાક્ષસ વિધ્વંસક પણ કહ્યું છે. યાતુધાન, કિમીદિન, રાક્ષસ એ સર્વનામો રોગજંતુઓનાંજ છે ને એમનો અગ્નિ નાશ કરનાર છે તેથીજ તે "રક્ષોહા" કહેવાય છે, તથા અગ્નિ રક્ષોહા હોવાથીજ અમીવ-ચાતન (રોગનાશક) હોય છે. રાક્ષસોનો નાશ તથા રોગોનું દૂર થવું એનો પરસ્પર સમ્બન્ધ નિત્ય છે. જે રીતે પૂર્વ મંત્રમાં વૈદ્યને માટે રક્ષોહા, અમીવચાતન શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે તેજ રીતે અગ્નિ માટે પણ કહ્યું છે. એ રીતે એ સૌ મંત્ર વિચારપૂર્વક જોવાથી નિશ્ચય થાય છે કે રાક્ષસોને વિધ્વંસન કરનારી ચીજો અવસ્યમેવ રોગનાશક હોય છે. રાક્ષસજ રોગજંતુ હોવાથી રાક્ષસ બહુ વધી જવાથી વ્યાધિઓ વધે છે, તથા તેમનો નાશ થવાથી વ્યાધિઓ પણ નષ્ટ થાય છે. રાક્ષસોના વધવા ઘટવાથી વ્યાધિઓનું વધવું ઘટવું થાય છે. એટલે કરીને રાક્ષસવિધ્વંસક પદાર્થ આરોગ્ય આપનાર સમજવામાં આવે છે. અગ્નિ પણ એજ રીતે આરોગ્ય આપનાર પૂર્વોક્ત મંત્રમાં કહ્યો છે. અગ્નિ બળવાથી તેની સાથે વાયુ બળે છે, તે વેળા વાયુમાં રહેનારા રાક્ષસ-રોગજંતુ બળે છે. અગ્નિથી તપેલો વાયુ હલકો હોવાથી ઉપર જાય છે ને બીજો ઠંડો ભારે વાયુ તે સ્થાનપર આવે છે અને પુનઃ તેમાંના રાક્ષસો બળે છે. એ રીતે બળતા અગ્નિવાળા સ્થાનનો વાયુ શુદ્ધ થાય છે. ઘરની તથા ગામની હવા એ રીતે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. એજ રીતે હાલ મ્યુનિસિપાલિટિ પણ હવા શુદ્ધ કરે છે, જે ગૃહમાં પ્લેગાદિ હોય છે તે મકાનમાં તથા તેની ચોતરફ અગ્નિ સળગાવે છે. તે અગ્નિમાં ગંધક, તથા અન્ય દ્રવ્ય બાળે છે. ભૂમિ ખોદીને તેનાપર ઘાસ મૂકી બાળે છે. ઈત્યાદિ પ્રકાર પ્લેગવાળાં ગામોમાં સરકાર કરે છે. આ વીશમી શતાબ્દીમાં ડાક્ટર લોક પણ અગ્નિને રોગજંતુવિધ્વંસક માને છે ને તેજ આશય વેદમંત્રમાં રક્ષોહા તથા અમીવચાતન પદથી જણાવ્યો છે. રોગદૂરિકરણમાં અગ્નિનું શું કાર્ય છે તે એ પદોમાં ઉત્તમ રીતિએ વર્ણિત છે. હવે અગ્નિદ્વારા રોગજંતુઓનો નાશ થાય છે ને વ્યાધિઓ દૂર થાય છે, એ વાત મનમાં સારી રીતે ઠસે તો યજ્ઞનું મહત્ત્વ જાણવાને બહુવાર નહિ લાગે. જુઓ યજ્ઞમાં શું કરવામાં આવે છે? (૧) વિશિષ્ટ પ્રકારની સમિધાઓથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરાય છે. (૨) ગાયનું ઉત્તમ ઘી આહુતિદ્વારા બળાય છે. (૩) સુગન્ધિત, રોગનાશક, સ્નિગ્ધ, તથા મિષ્ટ એવી ચતુર્વિધ હવન સામગ્રી અગ્નિમાં બળાય છે. (૪) મનમાં પવિત્ર ભાવ રખાય છે. એમાંથી કોઈ પણ પ્રકાર

પુરો નથી. અગ્નિ બાળવાથી વાયુશુદ્ધિ થાય છે એવું હાલ મનાય છે તો પછી વિશિષ્ટ પ્રકારની વનસ્પતિનાં કાષ્ઠથી સળગાવેલાં અગ્નિ તથા જેમાં વિવિધ ઔષધિઓને હોમવામાં આવે છે એવો અગ્નિ અનિષ્ટ કાર્યકર્તા હશે એમ કોણ કહેશે? યજ્ઞમાં વિશિષ્ટ રોગ નિવૃત્તિ માટે કઈ ઔષધિનો હવન કરવો જોઇએ? આપણે જે પદાર્થોને હોમીએ છીએ તે સૌ બરાબર છે કિંવા તેમાં કંઇ સુધારણાનું સ્થાન છે? એ પ્રશ્ન સ્વતંત્ર છે.* અહિં અમારૂં કથન એટલુંજ છે કે યદિ કોઇ કાષ્ટ બાળીને પ્રદીપ્ત કરેલો અગ્નિ વાયુ શુદ્ધ કરે છે તો વિશિષ્ટ કાષ્ઠૌષધિઓ દ્વારા પ્રદીપ્ત થએલો અગ્નિ ઉત્તમ ગુણકારી હોવાનો સંભવ વિશેષ છે. કઈ ઔષધિનો કેવો ઉપયોગ કરવો એ પ્રશ્ન સ્વતંત્ર છે. એનો વિચાર વૈદકશાસ્ત્રજ્ઞ. તથા આરોગ્યશાસ્ત્રજ્ઞોએ કરવો ઉચિત છે. અહિં એટલુંજ જણાવવું છે કે યજ્ઞનું તત્ત્વ અત્યુત્તમ છે અને તે યજ્ઞ અગ્નિના રોગનાશક ગુણના મૂળતત્ત્વપર રચવામાં આવ્યા છે.

કોઈ કહે છે કે યજ્ઞ કરવો એ એક પ્રકારની પોપલીલા છે. પરંતુ તે કહેનાર અજ્ઞાન છે. વાસ્તવમાં જોઇએ તો પ્રતીત થશે કે અગ્નિનો વાયુશુદ્ધિકારક ગુણ અનુભવમાં આવ્યા પશ્ચાતજ યજ્ઞ સર્વ માન્ય થયા હશે. અર્થાત્ યજ્ઞ કરવો તે પોપલીલા નથી, પ્રત્યુત એ એક અત્યંત ઉપયુક્ત કર્મ છે. અસ્તુ. તાત્પર્ય કે અગ્નિ "રાક્ષસહંતા" રોગજંતુનાશક અર્થાત્ આરોગ્ય સંવર્ધક છે. હવે એક અન્ય મંત્ર જોઇએ.

> दौष्वप्न्यं दौर्जीवित्यं रक्षो अभ्वमराय्यः ।
>
> दुर्णाम्नीः सर्वादुर्वा चास्ता अस्मन्नाशयामसि ॥ अथर्व० । ४ । १७ । ५ ॥

(૧) દુષ્ટસ્વપ્ન (૨) દુર્જીવિત્વ (૩) રાક્ષસ-રોગજંતુ. (૪) અરાયિ-અશુદ્ધિ (૫) વાચા તથા શબ્દ એના સઘળા દોષોનો અમે નાશ કરીએ છીએ.

આ મંત્રમાં વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિઓનો ઉલ્લેખ છે. દુષ્ટસ્વપ્ન આવવાં એ મનની વ્યાધિ છે. જીવિત દુઃખમય પ્રતીત થવું એ શારીરિક વ્યાધિ, વાણીના રોગ, ઇત્યાદિનું મૂળ કારણ રક્ષ-રોગજંતુ તથા અરાય્ય અર્થાત્ અશુદ્ધિ છે. એમનો નાશ થવાથી તેના કાર્યભૂત વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે. "અરાયિ" શબ્દનો અર્થ અતિ મહત્વનો છે अ-राय्यिनो અર્થ અશુદ્ધિ "અદાતત્વ" એવો છે. "અરાયિ"નો "રક્ષઃ" પદ સાથે અહીં સમ્બન્ધ છે. એથી જણાય છે કે અશુદ્ધિમાં રાક્ષસો ઉદ્ભવ થાય છે. શુદ્ધિમાં તેમની સ્થિતિ નથી. અગ્નિ શુદ્ધિકારક હોવાથી રાક્ષસવિધ્વંસક છે ને એજ ઉદ્દેશથી હવનદ્વારા રોગ દૂર થાય છે એમ કહ્યું છે. જુઓ.

> मुंचामित्वा हविषा जीवनाय कमज्ञात यक्ष्मादुत राजयक्ष्मात् ।
> ग्राहिर्जग्राह यदिवैतदेनं तस्याइन्द्राग्नी प्रमुमुक्तमेनम् ॥ १ ॥
> यदिक्षितायुर्यदिवा परेतो यदि मृत्योरंतिकं नीतएव ।
> तमाहरामि निर्ऋत्त रुपस्थात् अस्पार्षमेन शतशारदाय ॥ २ ॥
> सहस्राक्षेण शतशारदेन शतायुषा हविषा हार्षमेनम् ।
> शतं यथेमं शारदोनयातीन्द्रो विश्वस्य दुरितस्यपारम् ॥ ३ ॥

* એને માટે એક જુદો લેખ આપીશું. અનુવાદક.

शतंजीवशरदो वर्धमानः शंतहेमंतान्छत मुवसन्तान् ।
शतमिन्द्राग्नी सवितर बृहस्पतिः शतायुषा हविषेमं पुनर्दुः ॥ ४ ॥
अथर्व० १० । १६१ ॥

" હે વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યો ! તમને જ્ઞાત તથા અજ્ઞાત વ્યાધિથી હવનદ્વારા સારા કરૂં છું. જો બહુ દિનો સુધી રોગ હોય તો ઇન્દ્ર તથા અગ્નિ એમની દ્વારા સારૂં થઇ શકે છે. જો બીમાર મનુષ્ય મરણોન્મુખ થયો હશે તોપણુ પુનઃ આરોગ્ય સંપન્ન થઇ શકે છે. શરીરમાં જો કંઇ દુરિત (વિજાતિયદ્રવ) ગયું હશે, તે શતગુણિત હવન વડે દૂર થઈ શકે છે. ઇન્દ્ર (વિદ્યુત), અગ્નિ, સૂર્ય, તથા બૃહસ્પતિ (જ્ઞાની) એમની સહાયથી આસન્નમરણરોગી પણ પુનઃશતાયુષી થઈ શકે છે.

એ ચારે મંત્ર અત્યન્ત ઉપયુક્ત છે. " दुरित " એવો એક શબ્દ છે. દુરિત સર્વે રોગોનું મૂળ છે એવું માન્યું છે એની સત્યતા જાણવા માટે એનો અર્થ જોઇએ.

दुर—વિષમય, દુષ્ટ+इत–ગત, અન્દર પ્રવિષ્ટ અર્થાત્ શરીરમાં જે વિષમદોષયુક્ત વિજાતીય પદાર્થ ગયા હોય તે दुरित સમજવામાં આવે છે. શરીરમાં સમતા ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ હિતકારક અને વિષમતા પેદા કરનાર પદાર્થ અહિતકારક અર્થાત્ દુરિતરૂપ હોય છે. શરીરપોષક પદાર્થ હિતકારક તથા રોગોત્પાદક પદાર્થ એ સૌ દુરિત રૂપ સમજવા. યુરોપમાં ડૉ. કુન્હેએ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે શરીરમાં વિષમપ્રકૃતિ (Foreign Matter) ભરાવાથી નાના વ્યાધિ થાય છે, તથા તેના ચાલી જવાથી રોગ નિવૃત્તિ થાય છે. "दुरित" શબ્દ પણ એજ આશય બતાવે છે. રોગજંતુઓ વડે શરીરનું સંવર્ધન થતું નથી. એથી એને દુરિત કહે છે એને શરીરમાંથી દૂર કરવાના ઉપાય ઉક્ત મંત્રમાં કહ્યા છે. હવન, અગ્નિ, વિદ્યુત, સૂર્ય એમની સહાયથી રોગ બીજાનો નાશ થાય છે એ ઉક્ત મંત્રોનો આશય છે. અગ્નિથી રોગબીજ નાશ થાય છે તે પૂર્વે બતાવ્યું, હવે સૂર્યના વિષયમાં જોઇએ–

* उद्यन्नादित्यः क्रिमीन्हन्तु निम्लोचन्हन्तु रश्मिभिः ।
ये अन्तः क्रिमयोगवि ॥ १ ॥
विश्वरूपं चतुरक्षं क्रिमिम् सारंगमर्जुनम् ।
शृणाम्यस्य पृष्टीरपिवृश्चामि यच्छिरः ॥ २ ॥
प्रतेशृणामि शृंगेयाभ्यां वितुदायसि भिनन्यिते कुसुंभं यस्ते विषधानः ॥३॥
अथर्व० २ । ६ । १ ॥

" ઉદય થનાર તથા અસ્ત પામનાર સૂર્ય પોતાનાં કિરણોથી કૃમિઓનો નાશ કરે છે. જે કૃમિ ભૂમિ તથા આકાશમાં રહે છે તે કૃમિ અનેક રૂપી હોય છે. કંઇ ચાર નેત્રના, કોઈશ્વેત, કેટલા રક્ત એવા અનેક પ્રકારના થાય છે, એ સૌનો હું નાશ કરૂં છું. એમને બે શીંગડાં પણ હોય છે જે વડે તેઓ પ્રાણીઓને ડંસે છે–કરડે છે તથા તેમની પાસે એક વિષમય થેલી પણ હોય છે. "

* એવોજ આશય विश्वानिदेव सवितर्दुरितानि परासुव यद्भद्रं तन्नासुव ॥ એ મંત્રમાં પણ રહેલો છે. અર્થાત્ સૂર્ય દુરિત પદાર્થને દૂર કરે છે અને કલ્યાણ–હિતકારક પદાર્થને નિકટ લાવે છે. અનુવાદક.

ઉક્ત મંત્રમાં સૂર્યકિરણોદ્વારા કૃમિયોનો નાશ થાય છે એમ કહ્યું છે જેમ અગ્નિ રાક્ષસહંતા છે તેજ પ્રકારે સૂર્ય પણ છે. સૂર્યનું વર્ણન વેદમાં ઇન્દ્ર શબ્દથી તથા સૂર્ય-સવિતા શબ્દથી આવ્યું છે. સૌ સ્થાનમાં એને રાક્ષસહન્તા કહ્યો છે. વિદ્યુતનું વર્ણન પણ ઇન્દ્ર સૂક્તોમાં આવ્યું છે. એ પણ રાક્ષસહન્ત્રી છે. પૃથ્વી ઉપર અગ્નિ, અંતરિક્ષમાં વિદ્યુત્, દ્યુસ્થાનમાં સૂર્ય, એવા ત્રણ દેવ રાક્ષસોનો નાશ કરી રહ્યા છે. એ ત્રણે પદાર્થ રોગજંતુવિનાશક છે એવું આધુનિક યુરોપીયન વિદ્વાનો પણ માની રહ્યા છે; એ માટે એ વિષયમાં અધિક લખવાની જરૂર નથી.

ઉક્ત નિબંધમાં રોગજંતુઓના વિષયમાં વેદમાં જે અનેક ઉલ્લેખ આવ્યા છે તેમનું સારાંશ રૂપે દિગ્દર્શન કર્યું છે. (૧) વેદમાં રોગજંતુની કલ્પના કઇ રીતે છે. (૨) તેમનાં નામો કયાં છે. (૩) તેમની જાતિયો કઇ કેટલી છે. (૪) તેમની ઉત્પત્તિ કેમ થાય છે. (૫) તથા તેમનો નાશ કયે પ્રકારે થાય છે. ઇત્યાદિ વિષયોપર વિસ્તારશઃ લેખ લખવાથી નિબન્ધનો વિસ્તાર બહુજ વધશે, તે માટે સર્વ વિષયોનું દિગ્દર્શન માત્ર કરાવ્યું છે.

યદિ આ નિબંધથી વૈદ્યોની આ વિષય તરફ પ્રવૃત્તિ થાય અને તેઓ વેદાધ્યયન કરીને વેદાંતર્ગત વેદવિદ્યા લોકો સન્મુખ લાવવાનું કાર્ય પ્રારંભ કરે તો હું પોતાને કૃતાર્થ સમજીશ. તે દિવસ શીઘ્રજ આવો એવી ઇચ્છા રાખીને આ નિબંધ સમાપ્ત કરૂં છું. **ઓરમ્ શાંન્તિઃ ૩ । !**

સમુદ્રફળનો જુદાજુદા રોગમાં ઉપયોગ.

(લેખક જનાર્દન ભીકાજી, ઝાડેશ્વર દવાશાળા).

(એક હસ્ત લિખીત નોટમાંથી.)

૧. **સોજો ઉતરે**—લીંબુના રસમાં સમુદ્રફળ ઘસી ચોપડે તો સોજો ઉતરે.

૨. **સ્ત્રી નિશ્ચય ગર્ભવતિ થાય**—ગાયનું ઘી ભેંસના દુધમાં ઘસીને પીએ નિશ્ચય સ્ત્રી ગર્ભ ધારે.

૩. **ફુલું જાય**—ઘોડાના નખ સાથે પાણીમાં ઘસી આંખમાં આંજે તો ફુલુ જ

૪. **સન્નિપાત જાય**—આદાના રસમાં તથા હળદરના રસમાં પીએ તો સન્નિ સારો થાય.

૫. **મળ છૂટે સહિ**—હરડેની સાથે ઘસીને પીએ તો મળ છૂટે સહિ.

૬. **વાયુનો ગોળો સમે**—ભૂરા કોળાના રસમાં ઘસીને પીએ તો વાયુનો ગોળો સ

૭. **હુક મટે**—ગાયના દુધમાં ઘસીને પીએ તો હુક મટે.

૮. **ભૂત જાય**—ગધેડીના મૂત્રમાં ઘસીને અંજન કરે તો ભૂત જાય.

૯. **પાંડુરોગ જાય**—લીલી હળદરના રસમાં ઘસી પીએ તો પાંડુરોગ જાય.

૧૦. **વાતપિત્ત જાય**—પીપેરમાં વાટીને પીએ તો વાતપિત્ત જાય.

૧૧. **છાંયા મટે**—લીંબુના રસમાં ઘસીને અંજન કરે તો છાંયા મટે તથા આંખની ઝાંખ મટે.

૧૨. **ચોથીઓ તાવ જાય**—તેલના પટમાં તથા લવીંગના પટમાં ગોળી કરી ખાય તો ચોથીઓ તાવ જાય.

૧૩. મૃગી (ફેફરૂ જાય)—ભેંસના છાણુના રસમાં ઘોળીને નાસ લે તો મૃગી (ફેફરૂ) વાયુ જાય.

૧૪. સર્પ વિષ ઉતરે—ફટકડી પૈસા ૧ ભાર, ગાયનું ઘી પૈસા ૬ ભાર, અડધા ફળ સાથે ઘસી પીએ તો સર્પ વિષ ઉતરે.

૧૫. અગ્નીપ્રમેહ જાય—ચણાની દાળ પલાળીને તેના પાણી સાથે ઘસી પીએ તો અગ્નીપ્રમેહ જાય.

૧૬. ક્ષયરાગ જાય—સાજીખાર તથા કાથાના રસમાં ઘસીને પીએ તો ક્ષયરોગ જાય.

૧૭. તમ્મર જાય—ઘઊંના દુધમાં ઘસી પીએ તો તમ્મર જાય.

૧૮. જળંધર જાય—એરંડી (દીવેલ)માં ઘસીને પીએ તો જળંધર જાય.

૧૯. કંઠમાળ જાય—આમલીના પાણીના રસમાં ઘસીને પીએ તો કંઠમાળ જાય.

જાણવા જોગ.

ચાડીખાઉ યંત્રની શોધ અને શાક્ષી—ગમે એવી છુપી વાત છુપી રીતે ભરાઇને સાંભળનાર **ડીકટોગ્રાફ** નામના નાનકડા યંત્રની શોધથી ફોજદારી ગુન્હા પકડવાનું અને ગુન્હેગારોને તે યંત્રની સાક્ષીથી યોગ્ય શાસન કરવાનું પોલીસ ત્યા મેજીસ્ટ્રેટને છેલ્લા ૭ માસમાં રમત જેવું થઇ પડયું છે; એમ **પોપ્યુલર ઇલેકટ્રીસીટી** નામક માસિકમાં એક લેખમાં **મી. ફોકસ** નામક લેખક કહે છે. તે યંત્રનો શોધક મી. ટર્નર છે. આ યંત્ર એટલું નાનું છે કે ઘડીયાળની પણ અંદર ભરાઈ રહે છે, જેથી છુપી વાત કરનારને તે યંત્ર ત્યાં છે એમ સ્વપ્ને પણ શંકા ન આવી શકે. તેની વિશેષતાની સમાપ્તિ આટલેથીજ આવતી નથી. **મી. ટર્નરે મી. ફોકસને** કહ્યું કે તમે ઓરડાને બીજે નાકેથી સૌથી ધીમે સાદે બોલો. મી. ફોકસ એટલે ધીમેથી બે અક્ષર બોલ્યો કે મી. ટર્નર પણ તે સાંભળી શકયો નહિ. ટેબલની બખોલમાં સંતાડેલું તે યંત્ર ત્યાર બાદ, બહાર કાઢતાં તેની ચુડીમાંથી બોલેલો અવાજ સ્પષ્ટ નીકળ્યો. બોલવાથી હવામાં થતા આંદોલનો, યંત્રપર અસર કરતાં હતાં. યંત્ર એટલું નાજુક અને અવાજ નોંધવામાં એવું ચપળ છે કે શ્વાસ લેતાં, તે પવન કપડાં સાથે અથડાતાં જો કે તેનો અવાજ આપણને સંભળાતો નથી, પરંતુ યંત્રમાં તો તેનો ખડખડ અવાજ મૂળથી સોગણો વધીને નોંધાય છે. આ જડ કાન રૂપ યંત્ર વજનમાં માત્ર ૦॥ રતલ છે અને તે ૩ ઇંચ લાંબુ અને ૧ ઇંચ જાડું છે. આ વિષે શોધકે લેખકને એક વિચિત્ર બનાવ કહ્યો હતો. પેન્સીલવાનીયામાં બે આદમીઓને શક પરથી કેદ કરવામાં આવ્યા હતા. તેઓએ રખેને વાત ફુટશે એ ભયથી પાંચ દહાડા મુદ્દલ વાત કરી નહિ. આખરે તો મૈાન વ્રતનું તપ અસહ્ય લાગ્યું. ડીકટોગ્રાફ દરમીયાન સેવામાં હાજરજ હતું. છઠ્ઠે દહાડે તેઓએ પોતાના ગુન્હાના સંબંધમાં બહુજ ધીમેથી જરા વાત કાઢી અને યંત્રમાં તે નોંધાતાં ખુટતો પુરાવો મળી ગયો અને સાબીતી મળથી તેમને સજા થઈ. અમુક વાત અમુકે કીધી હતી તે સિદ્ધ કરવા અમેરીકાની કોર્ટોમાં આ યંત્રની જુબાની લેવામાં આવે છે. જીવના સાક્ષીથી પણ એ યંત્ર સારૂં, કેમકે તેની ઉલટપાલટ તપાસ પણ લેવાનો અવકાશ નથી. લાંચ લેવાની માંગણીના સંબંધમાં થયલી વાતચીતો ફોડીને તો આ યંત્રે ગજબજ કીધો છે. હિંદુસ્તાનના સી. આઇ. ડી. ખાતાંએ પણ એવાં થોડા

૧૩. મૃગી (ફેફરૂ જાય)—ભેંસના છાણના રસમાં ઘોળીને નાસ લે તો મૃગી (ફેફરૂ) વાયુ જાય.

૧૪. સર્પ વિષ ઉતરે—ફટકડી પૈસા ૧ ભાર, ગાયનું ઘી પૈસા ૬ ભાર, અડધા ફળ સાથે ઘસી પીએ તો સર્પ વિષ ઉતરે.

૧૫. અગ્નીપ્રમેહ જાય—ચણાની દાળ પલાળીને તેના પાણી સાથે ઘસી પીએ તો અગ્નીપ્રમેહ જાય.

૧૬. ક્ષયરોગ જાય—સાજીખાર તથા કાથાના રસમાં ઘસીને પીએ તો ક્ષયરોગ જાય.

૧૭. તમ્મર જાય—ધતૂરાના દુધમાં ઘસી પીએ તો તમ્મર જાય.

૧૮. જળંધર જાય—એરંડી (દીવેલ)માં ઘસીને પીએ તો જળંધર જાય.

૧૯. કંઠમાળ જાય—આમલીના પાણીના રસમાં ઘસીને પીએ તો કંઠમાળ જાય.

જાણવા જોગ.

ચાડીખાઉ યંત્રની શોધ અને શાક્ષી—ગમે એવી છુપી વાત છુપી રીતે ભરાઇને સાંભળનારા ડીકટોગ્રાફ નામના નાનકડા યંત્રની શોધથી ફોજદારી ગુન્હા પકડવાનું અને ગુન્હેગારોને તે યંત્રની સાક્ષીથી યોગ્ય શાસન કરવાનું પોલીસ ત્થા મેજીસ્ટ્રેટને છેલ્લા છ માસમાં રમત જેવું થઇ પડયું છે; એમ **પોપ્યુલર ઇલેકટ્રીસીટી** નામક માસિકમાં એક લેખમાં **મી. ફ્રોકસ** નામક લેખક કહે છે. તે યંત્રનો શોધક મી. ટર્નર છે. આ યંત્ર એટલું નાનું છે કે ઘડીયાળની પણ અંદર ભરાઈ રહે છે, જેથી છુપી વાત કરનારને તે યંત્ર ત્યાં છે એમ સ્વપ્ને પણ શંકા ન આવી શકે. તેની વિશેષતાની સમાપ્તિ આટલેથીજ આવતી નથી. **મી.**
ટર્નરે મી. ફ્રોકસને કહ્યું કે તમે ઓરડાને બીજે નાકથી સાથી ધીમે સાદે બોલો. ...ર્નો ક્રિયાનાં
એટલે ધીમેથી બે અક્ષર બોલ્યો કે મી. **ટર્નર** પણ તે સાંભળી ...રોગી હોય ત્યારે અને
બખોલમાં સંતાડેલું તે યંત્ર ત્યાર બાદ, બહાર કાઢતાં તેની ચુડીમ...ાસ કરી શકાશે. આથી
નીકળ્યો. બોલવાથી હવામાં થતા આંદોલનો, યંત્રપર અ...રૂપજ પલટાઈ જવાનો સંભવ
નાજુક અને અવાજ નોંધવામાં એવું ચપળ છે કે શ્વ... યંત્રના કામનો પરિચય શોધકે
અથડાતાં જો કે તેનો અવાજ આપણને સંભળા... ...ુખ કરાવ્યો હતો. **(સત્ય).**
ખડખડ અવાજ મૂળથી સોગણો વધીને નોંધાય
માત્ર ૦॥ રતલ છે અને તે ૩ ઇંચ લાંબુ અને ...ાોથી **તથા તેમની ઉતારો લેવામાં**
એક વિચિત્ર બનાવ કહ્યો હતો. ...જાસતું ચિતાકર્ષક વર્ણન પેરીસના **પ્રો. ચાર્લ્સ**
કરવામાં આવ્યા હતા. તેઓએ ર... ગ્રંથ ઉપરથી, તેના સાર રૂપે **મી. વીલીયમ**
કરી નહિ. આખરે તો મૌન વ્રતનું ...ોરિસ્ટ" (આધાર) માં આપે છે. થીઓસોફિસ્ટો
હાજરજ હતું. છટ્ઠે દહાડે તેઓએ ...ારા ઇંગ્લાંડની 'સાઇકીકલ રીસર્ચ સોસાયટી'
વાત કાઢી અને યંત્રમાં તે નોંધાતાં ...ેક સ્વ. **મી. ડબલ્યુ ટી. સ્ટેડ** પણ હતો.)
સજા થઈ. અમુક વાત અમુકે કીધી ...ુષ્યને સતાવતા એવા હિંદુસ્તાની ગામડી 'ભૂતોને
જુબાની લેવામાં આવે છે. જીવતા ...ને માને છે. તેમને મતે એ ભૂતો, કહો કે મૃત-
પણ લેવાનો અવકાશ નથી. લાંચ ...ચમત્કારિક માનસિક શક્તિ ધરાવનાર જીવંત મનુષ્યને
તો આ યંત્રે ગજબજ કીધો છે. ...ેડને એ શક્તિ હતી એવો તેનો દાવો હતો. એટલુંજ

a weasel in the chicken roost——a rat in the granery—and go about fighting it as we would one of the animals above mentioned. We seek to kill it, or at-least to scare it away.

Nature is not fickle or unreliable. Life manifests itself within the body in pursuance to well established laws, pursues its way, slowly, rising until it reaches its zenith, then gradually going down the decline until the time comes for the body to be thrown off like an old, well-used garment, when the soul steps out on its mission of further developement. Nature never intended that a man should part with his body until a ripe old age was attained, and the Yogis know that if Nature's laws are observed from childhood, the death of a young or middle aged person from disease would be as rare as is death from accident.

There is within every physical body, a certain vital force, which is constantly doing the best it can for us, notwithstanding the reckless way in which we violate the cardinal principals of right living. Much of that which we call disease is but a defensive action of this vital force——a remedial effect. It is not a downward action but an upward action on the part of the living organism. The action is abnormal, because the conditions are abnormal, and the whole recuperative effort of the vital force is exerted toward the restoration of normal conditions.

The first great principle of the Vital Force is *self-preservation.* This principle is ever in evidence, wherever life exists. Under its action the male and female are attracted—the embryo and infant are provided with the nourishment—the mother is caused to bear heroically the pains of maternity—the parents are impelled to shelter and protect their offspring under the most adverse circumstances—Why? Because all this means the instinct of *race preservation.*

But the instinct of preservation of individual life is equally strong. " All that a man hath will he give for his life," saith the writer, and while it is not strictly true of the developed man, it is sufficiently true to use for the purpose of illustrating the principle of self-preservation. And this instinct is not of the Intellect, but is found down among the foundation stones of being. It is an *instinct* which often

overrules Intellect. It makes a man's legs "run away with him" when he had firmly resolved to stand in a dangerous position—it causes a shipwrecked man to violate some of the principles of civilization, causing him to kill and eat his comrade and drink his blood—— it has made wild beasts of men in the terrible "Black Hole,"—and under many and varying conditions it asserts its supremacy. It is working always for life——more life——for health——more health. And often makes us sick in order to make us healthier——brings on a disease in order to get rid of some foul matter which our carelessness and folly has allowed to intrude in the system.

This principle of self-preservation on the part of the Vital Force, also moves us along in the direction of health, as surely as does the influence within the magnetic needle make it point due north. We may turn aside, not heeding the impulse, but the urge is always there. The same instinct is within us, which, in the seed, causes it to put forth its little shoot, often moving weights a thousand times heavier than itself, in its effort to get to the sunlight. The same impulse causes the sapling to shoot upward from the ground. The same principle causes roots to spread downward and outward. In each case, although the direction is different, each move is in the *right* direction. If we are wounded, the Vital Force begins to heal the wound, doing the work with wonderful sagacity and precision. If we break a bone, all that we, or a surgon may do, is to place the bones into juxtaposition and keep them there, while the great Vital Force knits the fractured parts together. If we fall, or our muscles or ligaments are torn, all that we can do is to observe certain things in the way of attention, and the Vital Force starts in to do its work, and drawing on the system for the necessary matirials, repairs the damage.

All physicians know, and their schools teach, that if a man is in good physical condition, his Vital Force will cause him to recover from almost any condition excepting when the vital organs are destroyed. When the physical system has been allowed to run down, recovery is much more difficult, if, ndeed, not impossible, as the efficiency of the Vital Force is impaired and is compelled to work under adverse conditions. But rest assured that it is doing the best

it can for you, always, under the existing conditions. If Vital Force cannot do for you all that it aims to do, it will not give up the attempt as hopeless, but will accommodate itself to circumstances and make the best of it. Give it a free hand and it will keep you in perfect health——restrict it by irrational and unnatural methods of living, and it will still try to pull you through, and will serve you until the end, to the best of its ability, in spite of your ingratitude and stupidity. It will fight for you to the finish.

The principle of accommodation is manifested all through all forms of life. A seed dropped into the crevice of a rock, when it begins to grow either becomes squeezed into the shape of the rock, or, if it be strong enough, splits the rock in twain and attains its normal shape. So, in the case of Man, who manages to live and thrive in all climates, and conditions, the Vital Force has accommodated itself to the varying conditions, and, where it could not split the rock, it sent out the sprout in a somewhat distorted shape, but still alive and hardy.

No organism can become diseased while the proper conditions or health are observed. Health is but life under normal conditions, while disease is life under abnormal conditions. The conditions which caused a man to grow to a healthy, vigorous manhood are necessary to *keep* him in health and vigor. Given the right condition, the Vital Force will do its best work, but given imperfect conditions the Vital Force will be able to manifest but imperfectly, and more or less what we call disease ensues. We are living in a civilization, which has forced a more or less unnatural mode of life upon us, and the Vital Force finds it hard to do as well for us as it would like. We do not eat naturally; drink naturally; sleep naturally; breathe naturally; or dress naturally. "We have done those things which we ought not to have done, and we have left undone those things which we ought to have done, and their is no Health within us"—or, we might add, as little health as we can help.

We have dwelt upon the matter of the friendliness of the Vital Force, for the reason that it is a matter usually overlooked by those who have not made a study of it. It forms a part of the Yogi Philosophy of Hatha Yoga, and the Yogis take it largely into con-

sideration in their lives. They know that they have a good friend and a strong ally in the Vital Force, and they allow it to flow freely through them, and try to interfere as little as possible with its operations. They know that the Vital Force is ever awake to their well-being and health, and they repose the greatest confidence in it.

Much of the success of Hatha Yoga consists of methods best calculated to allow the Vital Force to work freely and without hindrance, and its methods and exercises are largely devoted to that end. To clear the track of obstructions, and to give the chariot of the Vital Force the right of way on a smooth clear road, is the aim of the Hatha Yogi. Follow his precepts and it will be well with your body.

નિર્ધનતા.

(લેખક તંત્રી.)

હાલમાં સ્થળે સ્થળે લોકો નિર્ધનતાનાં રોદણાં રડતા માલૂમ પડે છે અને કર્મનો દોષ કાઈ ગ્રહો વાંકા છે, દિવસ ઘેર નથી, પરમેશ્વર રૂઠયો છે ઇત્યાદિ ઉદ્ગારો કાઢતા નજરે પડે છે. અને નિર્ધનતાને લીધે નિરાશ થઇ તેમાંથી નીકળવા માટે જે ઉદ્યોગ ઉત્સાહ ને લાગટ પરિશ્રમની જરૂર છે તે કરતા નથી તેથી તેમનું જીવન કેવળ દુઃખ રૂપ અને કલેશપ્રદ નિવડે છે. નિર્ધનતા એ મનુષ્ય જાતને દુઃખ અને કલેશ આપી અવનતિમાં લાવવા માટે આવેલી હોતી નથી. પરંતુ સુખ અને આનંદ આપવાને તથા ઉન્નતિના માર્ગમાં આગળ વધારવા માટે આવેલી હોય છે. આ સંબંધે મેં મારી વિચાર નોંધમાં લખી રાખેલો લેખ ઉપયોગી હોવાથી નીચે દાખલ કર્યો છે.

" તા. ૨૬ માહે એપ્રીલ સને ૧૮૯૭, મિતિ ચૈત્ર વદી ૧૦ સંવત ૧૯૫૩ સોમ.

ગરીબાઈ અથવા નિર્ધન સ્થિતિ કે નબળી હાલત એ પણ માણસને બહુ ઉપયોગની થઇ પડે છે. આ વાત દરેક માણસને સત્ય લાગશે નહિ, પરંતુ વિષય ઉપર બરાબર મનન કરવામાં આવે તો ખાત્રી થશે કે સંસારમાં પડતાં વાર અથવા સંસારની શરૂવાતમાં અને બાલ્યાવસ્થામાં નિર્ધન અને નબળી હાલત એ બહુ જરૂરની છે, એ વાત અનુભવથી પણ સિદ્ધ થાય છે. કારણકે શ્રીમંતાઇમાં જન્મ લીધેલાં છોકરાંઓને કોઈ પણ જાતનું દુઃખ જોવામાં આવતું નથી તેથી તેમનાં શરીર વૈભવથી નિર્બળ થએલાં હોય છે. તેમનો વખત એશઆરામમાં જાય છે. જ્યારે તેમને કોઇ જાતનું નિર્વાહનું દુઃખ હોતું નથી ત્યારે તેમને જાતનો પરિશ્રમ કરવાની જરૂર પડતી નથી. શ્રીમંતનાં છોકરાં ભાતભાતની રમતો રમવામાં, બાગબગીચામાં મિષ્ટાન્ન ભોજનો જમવામાં, નૃત્ય ગાયનની મોજમઝામાં, ગાડીઓ ઘોડામાં ફરવામાં અને બાલ્યકાળમાં લગ્ન થએલું હોવાથી વિષય સુખ લેવામાંજ મગ્ન થએલા હોય છે. આવા અકાલિક સમયમાં વિષય રૂપી જ્વાળામાં જ્યારે તેમનું શરીર હોમાય છે ત્યારે તેમનામાં શરીર બળ કેટલું રહેતું હશે તે સહજ કલ્પનાથી કલ્પી શકાય તેમ છે. જ્યારે શરીર બળ કમી થાય છે ત્યારે મનશક્તિઓ પણ તેવીજ નિર્બળ થાય છે એ ઉઘાડ છે. નાનપણમાં

સંસારમાં પ્રવર્ત થવાથી સંતતિ થાય છે તે પણ નિર્બળ ને રોગી હોય છે. અને સંસારની જાળમાં ફસાવાથી મહત્વનાં કાર્ય કદી પણ થઇ શકે નહિ એ ઉઘાડ છે. વળી કુદરતના નિયમ પ્રમાણે માબાપના શરીરની આરોગ્યતા બુદ્ધિ વગેરે જે શક્તિ હોય તેજ છોકરામાં વારસા તરીકે ઉતરે છે. એટલે શ્રીમંત લોકો જ્યારે પોતેજ તેના વૈભવ ભોગવી શરીરને તકલાદી કરી મુકે છે ત્યારે તેમનાં છોકરાં બલિષ્ટ ક્યાંથી થાય એ ઉઘાડ છે. એક કુટુંબના બે સગાભાઇઓ મોટા દરજ્જા ઉપર હતા તે એક પ્રસંગે એક સ્થળે ભેગા થઈ જમવા બેઠા હતા. નાનાભાઇએ જમવા માટે નાની નાની ત્રણ પુરી લીધી. વધારે મુકવા જતાં ના પાડી ત્યારે જ્યેષ્ટ બંધુએ તેમને કહ્યું કે ભાઇ! તમે ત્રણ પુરીમાં શી રીતે તૃપ્ત થશો? હમે તો તમારા જેવા જુવાન હતા ત્યારે તો ચાર પાંચ પુરી ખાઇ જતા હતા. આ ઉપરથી ખાત્રી થશે કે મોટાભાઇ પણ કેટલા બળવાન હશે કે જુવાનીમાં ચાર પાંચ પુરી ખાતા હશે. આવા તકલાદી શરીરના માણસો, જે શોધોનાં કામ કેવળ દુઃખરૂપ અને સંકટ રૂપ છે તે શી રીતે કરી શકે, માટેજ સંસારની શરૂવાત વખતે ગરીબ સ્થિતિ એજ માણસને ઉન્નતિના શીખરપર ચઢાવનારૂં મુખ્ય સાધન છે. કારણ બાલ્યાવસ્થાનું લોહી ઉછળતું હોય છે. શરીર બળ ઉત્તમ પ્રકારનું છતાં નિશ્ચયી પણ દૃઢ હોય છે. એટલે જે વાત પકડી તે છોડવાનું મન થતું નથી માટેજ મહાન પુરૂષોએ તેને "બાલહઠ" કહેલી છે. નિર્ધન અવસ્થામાંથી નીકળવા માટે મનમાં અનેક પ્રકારના તરંગો ઉઠે છે અને કેવી રીતે આ દશામાંથી મુક્ત થવાય તેને માટે દૃઢ નિશ્ચય ઉપર પણ અવાય છે, તેથી આ અવસ્થાજ જીંદગીને સુખરૂપ કે દુઃખરૂપ કરનારી છે. પૈસાનું સાધન જોઇએ તેવું ન હોવાથી ખોટે રસ્તે દોરાવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ આવે છે. નિર્ધન સ્થિતિ બદલાવા માટે માથાફોડ મહેનત અને લાગટનો પરિશ્રમ કરવાની જરૂર પડે છે. એ પ્રમાણે કરનાર મનુષ્યો પોતાની નિર્ધન સ્થિતિમાંથી જલદીથી પસાર થઈ જાય છે અને સારી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. આજસુધીમાં મહાન પરાક્રમ કરનાર અને શોધ કરનાર વીરપુરૂષો જે થયા છે તે તમામ ગરીબ સ્થિતિમાંથીજ ઉન્નતિના શીખરપર બીરાજેલા છે. વળી પ્રાજ્ઞ પુરૂષોએ પણ એ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહેલું છે. **"સંસારમાં પડતાં વારને શરૂવાતમાં દુર્બલ દશા હોય તો ખરેખર સારાં કામ કરવાને મન સદા જાગૃત રહે છે. જેને દુનિયામાં આગળ વધવું હોય ને સંસારમાં સારા ગણાવું હોય તેને તો આરંભમાં નિર્ધન ને નબળી હાલત ઘણી જરૂરની છે. અમે તો તેને ભાગ્યદશાનું એક સુચિન્હ અને અગત્યનું સાધન સમજીએ છીએ.** આ મહામંત્રના શબ્દ ખરા છે એમ અનુભવથી સિદ્ધ જણાય છે. આપણા સંસાર ક્ષેત્રમાં પ્રવેશ કરતી વખતની નિર્ધન સ્થિતિ અને નબળી હાલત આપણા જાણવા બહાર નથી અને તે પણ લખીતવાર હોવાથી કદી પણ ભુલાવાની નથી. આપણને ઉપરના મહામંત્રનો ઉપદેશ કોઇએ કરેલો નહોતો તેમ એ મહામંત્રથી આપણે બીલકુલ અજાણ્યા હતા એમ કહીએ તોપણ ચાલી શકે. ઉપરના પ્રાજ્ઞ પુરૂષોનો બતાવેલો મંત્ર આજે આપણે વાંચી જોયે તો આપણને અક્ષરે અક્ષર ખરો લાગે છે. આપણે આપણી નિર્ધન સ્થિતિમાંથી કેવી રીતે નીકળવું એને માટે ઘણા વિચારો કરેલા છે અને તે સ્થિતિમાંથી બદલાવા સતત ઉદ્યોગ કરેલો છે ને હજુ પણ કરીએ છીએ. આપણે હાલ જે સ્થિતિ ઉપર આવેલા છીએ અને સુખ શાન્તિમાં અને આબરૂભેર દિવસ નિર્ગમન કરીએ છીએ તેમજ મનને સતત ઉદ્યોગમાં પરોવી દરેક વિષયમાં એકાગ્રતા કરી વિશુદ્ધ આનંદ ભોગવીએ છીએ તેનું મુખ્ય કારણ જોવા જઇએ તો આપણી તે વખતની ગરીબ સ્થિતિજ છે. આપણે આપણી સ્થિતિ વિષેનો વિચાર કરીએ છીએ તો વૈદક સંબંધમાં કે આપણા ધંધાના

સંબંધમાં કે બીજી બાબતમાં આપણુને જે માન મળે છે તે મળવાને માટે આપણે કોઇ મહાન પાઠશાળામાં કે નામાંકિત પુરૂષની પાસે અભ્યાસ કરેલો નથી. પરંતુ એ બધા માટે વિચાર કરતાં આપણે પ્રારંભની ગરીબ સ્થિતિમાં જે જે સંકટો સહન કર્યાં છે તેનુંજ ફળ હાલમાં આપણે સુખ અને આનંદ રૂપમાં ભોગવીએ છીએ; કારણુ દુઃખ વગર સુખ કદી પ્રાપ્ત થતુંજ નથી. જાત મહેનતના પુસ્તકમાં મહાન શોધકોનાં જન્મચરિત્ર આપણે વાંચીએ છીએ તો તેમાં પણુ તમામને આરંભમાં ઘણું કષ્ટ ભોગવી છેવટે સુખ મળેલું છે માટે જેને જીંદગીનો ઉત્તરાર્ધ ભાગ સુખી અવસ્થામાં ગુજારવો હોય તેણે તો પૂર્વાર્ધમાં કષ્ટ સહન કરવુંજ જોઇએ. કારણુ સુખને છેડે દુઃખ અને દુઃખને છેડે સુખ છે માટે ચાહે તો પહેલું સુખ ભોગવી લઇ પાછળની અવસ્થામાં દુઃખી થવું કે પહેલું દુઃખ સહન કરી પાછળની જીંદગીમાં સુખ ભોગવવું. એકંદર વિચાર કરતાં ઉપરના મહામંત્ર પ્રમાણે સંસાર સ્થિતિમાં પડવાના પ્રારંભમાં ગરીબ સ્થિતિ અને નબળી હાલત હોય તોજ ઉન્નતિના માર્ગમાં જવાને સાધન રૂપ થાય છે. મુકામ ખેરાલુ."



સ્વીકાર અને અભિપ્રાય.



વાર્તાવારિધિ—આ માસિકના પાંચમા વર્ષનો પ્રથમ અંક અમને મળ્યો છે. પ્રવર્તક શ્રી ભારતી ભક્ત મન્ડળ, અમદાવાદ, પ્રયોજક રા. રા. ગણુપતિરામ ઉત્તમરામ ભટ્ટ, ખાડીયા, શરકીવાડ છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૨-૦-૦, ટપાલ ખર્ચ જુદું છે. લેખો જોતાં ઉત્તમ પ્રકારે લખાય છે.

જૈન વર્તમાન—આ નામનું સમાહિકપત્ર શ્રી જામનગરમાંથી નિકળે છે. પત્રના અધિપતિ માલિક અને મેનેજર ફુલચંદ ઝવેરચંદ મહેતા છે. પોતે સારા વિદ્વાન અને ઉત્તમ પ્રકારના લેખક છે. પત્રમાં ચર્ચાતા વિષયો ઉત્તમ પ્રકારના હોય છે. બહાર ગામના માટે વાર્ષિક લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૪-૦-૦ છે.

જૈન ધર્મ પ્રકાશ—પ્રગટ કર્તા શ્રી જૈનધર્મ પ્રસારક સભા ભાવનગર. આ માસિકમાં જૈન ધર્મનાં રહસ્યો, ઉત્તમ બોધ અને વાર્તાઓ વગેરે આવે છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ પોસ્ટેજ રૂ. ૦-૪-૦ ભેટ સાથે છે.

છાલોપાલો મરીમસાલો—આ નામના પુસ્તકનો ૩ જો ભાગ અમને મળ્યો છે પ્રગટ કરનાર ડી. પી. માદનની કંપની, અંગ્રેજી દવા વેચનાર કણુપીઠ બજાર, સુરત. કિમત રૂ. ૦-૮-૦ છે. ડી. પી. માદન એક ઉત્તમ શોધક, ઉદ્યોગી અને બાહોશ માણુસ છે. આ પુસ્તકના બધા મળી ત્રણુ ભાગ બહાર પડેલા છે. આમાં ફકીરી ટુચકા, હકીમી નુસ્કા, વૈદક વસાણું, સાધુ સંતની વૈદક શોધો, ઔષધિના ગુણુદોષ વગેરે સારી રીતે વર્ણુન કરેલા છે.

શ્રુતિબોધ—વેદોનાં ભાષાન્તર—આ નામનું માસિક પત્ર સંપાદકો રામચંદ્ર વિનાયક પટવર્ધન બી. એ. એલ એલ. બી., અચ્યુત બલવંત કોલાટકર બી. એ. એલ એલ. બી., દત્તો આપાજી તુળજાપુરકર બી. એ. એલ એલ. બી. છે. પ્રથમ વર્ષના ૧૧ અંકો નિકળી ચુકયા છે. આ માસિક ૬૪ પૃષ્ટનું નિકળે છે. તેમાં ૩૨ પૃષ્ટ સંહિતા (સ્વર તથા પદ પાઠ સહિત) અને ૩૨ પૃષ્ટમાં ભાષાન્તર આવે છે. આ માસિક ગુજરાતી, મરાઠી, હિંદી, તથા ઇંગ્રેજી એ રીતે જુદી જુદી ભાષામાં છપાય છે, ગુજરાતી માસિકનું લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૩-૦-૦ છે.

ઋગ્વેદનું ભાષાન્તર ચાલે છે. વેદનો અર્થ થાયજ નહિ એવું વેદ પાઠીઓ કહેતા હતા અને વેદના મંત્ર મુખપાઠથી બોલાતા જોવામાં આવે છે. પોપટની પેઠે બોલી ગયાથી સાંભળનાર ઉપર કંઇ અસર થતી નથી. જ્યારે બોલેલા શબ્દનો અર્થ સમજાય ત્યારેજ શબ્દોચ્ચારથી વાતાવરણમાં ઉત્પન્ન થતાં મોજાંનાં આંદોલનો સાંભળનારના કર્ણ દ્વારાએ મન ઉપર અસર કરે છે. વેદ જેવા ગ્રંથોનું ભાષાન્તર કરવું એ ઘણુ દુર્ઘટ કાર્ય છે. આવું મહા ભારત કામ સંપાદકોએ માથે લીધું છે તે જોઇ વધારે આનંદ થાય છે.

વીરભારત—આ નામનું સપ્તાહિક સમાચારનું હિંદી પત્ર અમને મળ્યું છે. રા. રા. શ્રી **સાતકડી બન્ધોપાધ્યાય** તેના મેનેજીંગ પ્રોપ્રાયટર ૧૬૬ બહુ બજાર સ્ટ્રીટ કલકત્તાવાળા છે. પત્રમાં દેશ પરદેશના જુદા જુદા સમાચાર છાપવામાં આવે છે. પત્રના કદના પ્રમાણમાં તેનું વાર્ષિક લવાજમ ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૨-૦-૦ છે તે કંઇ વધારે નથી.

સટીક કેશવ કલ્યાણ.

(અનુસંધાન અંક ૪ ના પૃષ્ઠ ૧૩૬ થી ચાલુ.)

(અનુવાદ—પી. પી. શર્મા.)

(પુનઃ એજ માટે ક્વાથ ચોપાઈ)

ધનિયા હરડે વિશ્વા ગુડલાઇ, કાઢા કરિકે ગમ પિવાઈ;
કે કાલે મિરિ મિસરી દોઇ, કાઢા પિયે ગરેમલ સોઈ. ૭૮

ધાણા, હરડેદળ અને સુંઠ, એઓનો કવાથ કરી નિયમ મુજબ ગોળ નાખી નવસેકો નવસેકો પીવામાં આવે તો મળની પીડા દૂર થાય છે. અથવા કાળાં મરી અને સાકરનો કાઢો પિવાથી મળ સંબંધી પીડા દૂર થઈ જાય છે. ૮૭

(પુનઃ ક્વાથ ચોપાઇ.)

ત્રિકટુ હિંગ સંચલ જવખારા, ગિરમાલા નિસોથ સમ ડારા;
જવર મલભાર શૂલ મિટ જાઇ, કે ગિરમાલા રસ પીવાઈ. ૭૯

સુંઠ, મરી, પિપર, સંચળ, જવખાર, ગિરમાલાનો ગોળ અને નસોતર એ બધાં સમાન લઈ કવાથ.

(મેદાની ઘઉંના પદાર્થની ચોટ રહી હોય તે વિષે ચોપાઇ).

ગોધુમસે જબેં ઉર જાની, કે તરબૂજ કે કાકડી ખાની;
કે કોહીંબા કાચરી કોઈ, ગોધુમસે તંબે નહી હોઇ. ૮૦

ઘઉંના પદાર્થ ખાવાથી પેટમાં ભાર કે ચોટ રહી હોય તો પેટપુર તરબુજ, કાકડી કે કોઠિંબડાની કાચરીઓ ખાવી જેથી તે સંબંધી પીડા દૂર થાય છે. ૮૦

(મળ પીડા દૂર થવા લેપ ચોપાઇ).

હરડે અજમોદ વિડંગ અજવાના, સમજલ ખરલ ખૂબ રગડાના;
નાભિ લગાયે મલજવર જાઈ, પથ્યસેં ભોજન તાપર ખાઈ. ૮૧

હરડેદળ, બોડી અજમો એઓ બરોબર લઈ પાણી સાથે બારીક ખરલ કરી ડુંટીની ચોમેર લેપ લગાડવો, જેથી મલ અને મલજ્વર સંબંધી બધી પીડા મટી જાય છે; પણ તેની ઉપર પથ્ય ખોરાકનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે.

(ભાર વગેરે ઉપર બંધારણ—ચોપાઇ.)

સરસવ ખલ ગોમૂત્રે રાંધો, ઘ્રત લગાય પેટપર બાંધો;
તનિક શેક તિનકે પર કરના, જઠર ભાર ઉદરમલ ઝરના. ૮૨
અજી લીડી તક્રાછન લેના, હરત ભાર ગર્મે બંધ દેના;
કે બાદી બાંધો પત્ર અંકોલી, જઠર ભાર મલ દેવે ખોલી. ૮૩
પેટે ઘ્રત રગડી જે પહિલે, અર્કપત્ર પય પુષ્પ બકૈલે;
કે નદી નેવરી બાફી બાંધી, વહા ગર્મ જલ પિયે સમાધી. ૮૪
બાજરી તૂસરૂ ભ્રાસડ ચૂલા, લોન તક બાફો સમતૂલા;
ગર્મા ગર્મ પેટ બંધ વાઇ, સુકે મલકા ભાર નસાઇ. ૮૫
ગુંદીપાતકી ઘૈા ઉબરાલા, પત્ર તમાખૂ મીઠી જાલા;
મેઘનાદ બાદી બાંધી જે, જઠરભાર સબહી મલ છીજે. ૮૬
કપાસમીંજ છે હલદી ડારી, મેથીકણ અરૂ લોટ ગુઆરી;
એરંડી મીંજ વજ ત્રિણ પાના, સિંધા લૂન અજવાન મિલાના. ૮૭
ગોમૂત્રસોં રોટી કીજેં, ગર્મ બાંધે જઠર મલ છીજે;
કે વેઈ ઔષધ જલ ઘસી પાના, કીએ લેપ મલ છીંજે. ૮૮

સરસવનો ખોળ, ગૌમૂત્રમાં રાંધીને પેટની ઉપર ઘી ચોપડીને નવશેકોજ બાંધી દઇ તે ઉપર રેહેજ શેક કરવો જેથી પેટનો ભાર મળ વગેરેના કોપનો તાવ આવતો હોય તે મટી જાય છે. ૮૨

અથવા—બકરીની લીડીઓ છાશની આછમાં બાફી પેટે બાંધવી જેથી મળ સંચયનો ભાર મટી જાય છે.

અથવા—અંકોળનાં પાંદડાં બાફી પેટે બાંધવાં જેથી પેટમાં રહેલો ભાર, મળ વગેરે દૂર થાય છે. ૮૩

અથવા—પેટે ઘી ચોપડીને આકડાનાં પાંદડાં-ફુલ-દુધ સહિત બાફીને બાંધવાં.

અથવા—નદીની રેત (કે સેવાળ?) બાફીને બાંધવાથી કે તે ઊનું પાણી પીવાથી પેટનો ભાર-મળવિકાર મટી જાય છે. ૮૪

અથવા—બાજરીનાં ફુશાં, ભરસાડ (ચૂલામાંની ઉન્હી ઉન્હી રાખ ભસ્મ સેલી), મીઠું એઓ બરોબર લઇ છાશ સાથે બાફી સહેવાય તેવું પેટપર બાંધવાથી પેટનો ભાર મટી જાય છે. ૮૫.

અથવા—ગૂંદીનાં પાંદડાં, × × ×, તમાખૂનાં પાંદડાં, મીઠીજાળનાં પાંદડાં કે તાંદળજો એમાંથી જે હાજર હોય તે બાંધીને પેટપર બાંધી દેવું જેથી પેટનો ભાર દસ્તની વાટે નિકળી જશે. ૮૬.

અથવા—કપાસીઆની મીંજો, હરદર અને દારૂહળદર, મેથીના દાણા, ગવારનો લોટ, એરંડાના ગોળાની મીંજ, વજ, ત્રીપની, (?) સિંધાલૂણ અને અજમો એ બધાં સમાન મેળથી લેઇ ખાંડી ચાળી ગૌમૂત્રવડે રોટલો બનાવી શેકી ગરમાગરમ પેટપર બાંધવામાં આવે તો પેટનો ભાર, મળજ્વર વગેરે મટી જાય છે.

આ ઔષધ પાણી સાથે વાટી ન ફાટતું હોય તેવા ગુંબડા ઉપર તેનો પાટો બાંધવામાં આવે તો તે ગુંબડું ફાટી જાય છે. ૮૭-૮૮ (અપૂર્ણ.)



મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખક: ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઈ, એન. ડી.)

પ્રસ્તાવના.

સર્વે પ્રજાઓનો જુનામાં જુનો ઈતિહાસ તપાસતાં તેમાં ગુમાવી બેઠેલા સ્વર્ગ વિષેની દંતકથા મળી આવે છે. આ દંતકથામાં જણાવ્યા પ્રમાણે માણસ પહેલાં રોગ દુઃખ અને પરાધિનતાથી કેવળ વિમુક્ત એવી સંપૂર્ણ સુખી અવસ્થામાં સ્વર્ગીય નંદનવનમાં નિવાસ કરતો હતો. પરંતુ ખાનપાન વિગેરે સંબંધી ઈશ્વરની આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી તેને ત્યાંથી હાંકી કાઢવામાં આવ્યો હતો. આવી સુખમય સ્થિતિ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ શોધી કાઢવા અને બીજાઓને બતાવવા દરેક યુગના મહાન પુરૂષોએ પ્રયત્ન કર્યો છે. પરંતુ આવા અનેકવાર વિવિધ પ્રકારના પ્રયત્નો થયા છતાં મનુષ્ય જાત હજુ આ નંદનવનમાં સંપૂર્ણ સુખ અને શાન્તિનો અનુભવ કરવા ભાગ્યશાળી બની નથી. ઉલટું મોટા મોટા વિગ્રહો અને ખૂનો, દ્રારિદ્રય અને દુઃખો, વ્યાધિઓ અને ગુન્હાઓની જાળમાં માનવ સમાજ હજુ સપડાયલીજ રહી છે. દ્રવ્યલોભ અને મદનોન્માદ રૂપી રાક્ષસો સર્વ પ્રજાઓનું રક્ત ચૂસી રહ્યા છે. અનીતિ અને દુરાચાર, કેફી અને માદક ચીજોનાં વ્યસનો, તથા તનમનને નિરોગ રાખવાના કુદરતી નિયમો વિષેના કેવળ અજ્ઞાનને લીધે કેદખાનાં, અનાથાશ્રમો, દવાખાનાં, અને ગાંડાઓની ઇસ્પીતાલો અવળે માર્ગે ચઢી ગયેલા લાખો અને કરોડો લોકોથી ઉભરાઇ જાય છે, અને તેમની તેવી દયાજનક સ્થિતિમાંથી મુક્તિ આપનાર એકલા યમરાજજ મળી આવે છે.

જુના વખતનાં દુરાચરણો હજુ કેમ ચાલુ રહ્યાં છે, અને જુના જમાનાની ભૂલો હજુ કેમ પેઢી દર પેઢી ઉતરી આવ્યા કરે છે, તેનું કારણ એજ જણાય છે કે ધણીખરી બાબતોમાં હજુ આપણે અગાઉના જેવા જ વાતાવરણમાં ઉછરીએ છીએ.

પરંતુ આપણી વર્તમાન સ્થિતિ આપણને ગમે તેવી નિરાશા ઉત્પન્ન કરે તેવી જણાતી હોય તોપણ પ્રગતિકરણ (Evolution) નો અચળ નિયમ આપણને શીખવે છે કે આખું વિશ્વ અને તેમાંની દરેક ચીજ ધીમે ધીમે આગળ વધ્યા વગર રહેતી જ નથી. એવો સમય હવે નજીક આવતો જાય છે કે જ્યારે દરેક સમજુ મનુષ્યની ખાત્રી થયા વગર રહેશે નહિ કે, ભૂતકાળની સર્વ ભૂલો દુઃખો અને વિપત્તિઓને લીધે આપણે જનસ્વભાવ વધારે સારી રીતે સમજવાને શક્તિવાન થયા છીયે, અને કોઇ પણ ખરો સુધારો કે ઉનતિ માત્ર સ્વપ્રયત્ન અને જાતિ ભોગથીજ સાધી શકાય છે, તથા માત્ર રાજ્યકીય કે ધાર્મિક બંધારણમાં બહારના ફેરફારો કરવાથી આપણી જીંદગી કદી પણ સુધરી શકતી નથી.

આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે કે જનસમાજના સાંસારિક બંધારણમાં મોટા ફેરફારો, અગર રાજ્યના કાયદામાં નવા સુધારા વધારા થવાની વાટ જોઇ બેસી રહ્યા વગર જો દરેક મનુષ્ય પોતાનાં ખાનપાન અને આચારવિચારમાં કુદરતના પવિત્ર દૈવી નિયમોને માન આપી તે પ્રમાણે વર્તે તો તેથી તે ઘણાજ મોટા લાભ ભોગવવા ભાગ્યશાળી બન્યા વિના રહેજ નહિ. **अन्नाद्‌ भवंति भूतानि** ! એ શ્રી મુખના વચન પ્રમાણે જેનો આહાર તેવું શરીર અને મન બને છે. અને તેથી યોગ્ય પ્રકારનો આહાર વિધિપૂર્વક મનુષ્ય લેવા લાગે તો તેથી તેનું તન તથા મન ઉત્તમ પ્રકારનું તથા નિર્મળ અને સુદ્રઢ બન્યા વગર રહેજ નહિ. અને જે વ્યક્તિઓના એકત્ર

મળવાથી આપણી પ્રજા બનેલી છે, તે પ્રત્યેક વ્યક્તિ જ્યારે આ રીતે તંદુરસ્ત અને સ્વાશ્રયી બનશે ત્યારેજ હાલના ગુંચવાડા ભરેલા સામાજીક, આર્થિક અને ધાર્મિક સવાલોનો નિવેડો આવશે.

મનુષ્ય વ્યક્તિઓ અને પ્રજાઓ વચ્ચે સરસાઈ મેળવવા માટે જે અથાગ પરિશ્રમ અને યુદ્ધ ચાલી રહેલું છે, તેને લીધે અગાઉના કોઈ પણ સમયના કરતાં હાલમાં એ સવાલ ખાસ મહત્વનો થઈ પડયો છે કે, "આપણે ખાનપાન, રહેણીકરણી અને આરોગ્યના કેવા નિયમો બરાબર પાળવા જોઇયે કે જેથી વધારેમાં વધારે કામ કરવાની શક્તિ, અને મગજ તેમજ શરીરની મહેનતમાં થાકયા વગર વધારે વખત મંડયા રહેવાય તેવી સહનશક્તિ, અને કામ તરફનો કંટાળો, નિરૂત્સાહ અને રોગ શરીરમાં કે મનમાં પગ પેસારોજ કરી ન શકે તેવી પ્રતિરોધક શક્તિ (Power of resistence) મળી શકે ?" આ મહાન અને જરૂરના સવાલનો નિવેડો લાવવાની આતુરતા સર્વ સમજુ લોકોમાં દિવસે દિવસે વધતીજ જાય છે, અને તેથી અત્ર કહેવામાં જરા પણ શંકા જેવું નથી કે, માણસ પોતાના દરરોજના ખોરાકની પસંદગી જો શારીરશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને ધર્મશાસ્ત્રના સર્વોત્તમ સિદ્ધાંતો, કાયદા અને કાનુનોને આધારે કરે તો, ખરેખર દુનિયાને અજાયબીમાં નાંખી દે તેવો સુધારો વધારો તે પોતાના મગજ અને હાથથી થતાં કામ કરવાની શક્તિમાં બતાવી શકે.

"લોર્ના ડુન" નામના એક પુસ્તકમાં એક અનાર્ય (મ્લેચ્છ) સરદાર સાદી ભાષામાં પણ અસરકારક રીતે માંસાહાર અને વનસ્પતિના ખોરાકની સરખામણી કરતાં કહે છે કે, "શું તમને હજુ સમજાતું નથી કે આર્ય લોકો અનાજનો આહાર કરે છે, પણ આપણે તો માંસ ખાઇયે છીયે; માંસને પેદા થતાં ત્રીસ મહિના (Thirty Moons) લાગે છે, અને ઘણીવાર તેની તંગી પડે છે; જે અદ્‌ભુત અનાજનાં બીયાં આર્ય લોકો જમીનપર વેરે છે, તેમાંનું દરેક સોગણું થઇને તેમને પાછું મળે છે; માંસ ચાર પગે નાશી જાય છે, પણ તેને પકડવા જનારને માત્ર બેજ પગ હોય છે; પરંતુ અનાજ તો આર્ય લોકો જ્યાં વાવે છે ત્યાંજ રહીને ઉગે છે; શિયાળાની કડકડતી ટાઢમાં શિકાર કરી ખોરાક મેળવતાં આપણને ઘણી મુશીબતો ઉઠાવવી પડે છે, પણ આ ઋતુમાં વનસ્પતિ ખાનારાઓને તો નિરાંત અને વિશ્રાંતિનો વખત હોય છે. આજ કારણથી આર્ય લોકો આપણા કરતાં વધારે લાંબી જીંદગી ભોગવે છે. એટલા માટે, અત્યારે મને સાંભળનારા સર્વને હું કહુંછું કે, ખેતરોની શેરડીમાંથી સાકર આપણને મળતી બંધ થશે, અને આપણાં ઝુંપડાં ઉપર ઝઝુમતાં ઝાડ જુનાં થઇને સુકાઈ જશે તે પહેલાં તો અનાજની વાવણી કરનારી (આર્ય) પ્રજા માંસ ખાઉ પ્રજાને ક્યારનીએ મારી નાંખશે. ઉગરવાનો એકજ રસ્તો એ છે કે શિકારીઓએ ખેતી કરતાં શીખવાનો મક્કમ ઠરાવ કરવો.

રસાયનશાસ્ત્ર અને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (ફીઝીયૉલૉજી) ની દ્દષ્ટિએ ખોરાક વિષે વિચાર.

ખોરાકના પદાર્થોમાં રહેલાં જુદી જુદી જાતનાં રાસાયણીક તત્ત્વો અને શરીરને પોષણ આપવાની તેમની શક્તિ વિષેનું ઘણુંખરૂં "શાસ્ત્રીય" (સાયન્ટીફીક) ગણાતું જ્ઞાન આપણને માત્ર હાલના જમાનામાંજ મળ્યું છે. પચાસ વર્ષ ઉપર તો આપણાં શરીરો અને આપણા ખોરાકોમાં ક્યાં ક્યાં તત્ત્વો રહેલાં છે; અને વિવિધ પોષક તત્ત્વો શરીરના બંધારણ અને વૃદ્ધિમાં કેવી રીતે મદદ કરે છે તે કોઇ બરાબર ચોક્કસ જાણતું પણ નહોતું, અને હજુ પણ મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ પોતાના

દરરોજના ખોરાકમાં કયાં કયાં ઉપયોગી અને કયાં કયાં નિરૂપયોગી તત્ત્વો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં રહેલાં છે, અને કયાં અને કેટલાં ખુટતાં કે વધતાં છે, કયો ખોરાક ખરેખર ફાયદાકારક અને કયો કેટલા પ્રમાણમાં નુકશાનકારક છે અને શરીરને દરરોજ કયી ચીજોની કેટલા પ્રમાણમાં જરૂર પડે છે તે વાતથી કેવલ અજાણ્યુ છે.

હાલનું શારીરશાસ્ત્ર આપણને શીખવે છે કે, શરીરનો બાંધો—હાડકાં, માંસ, મજ્જાતંતુ વિગેરે—રચવાને, દરરોજના કામથી પડતો ઘસારો અને ખોટ પુરવાને તથા શરીરની ગરમી અને બળ ટકાવી રાખવાને માટે આપણને દરરોજ ખોરાક ખાવો પડે છે. દરેક ગતિ, સ્નાયુની ક્રિયા, હલનચલન, છાતીનું ધબકવું, લોહીનું ફરવું, દમ લેવા મુકવાનું કામ, મગજ વડે વિચાર કરવાની દરેક ક્રિયા, આપણી દરેક ઇંદ્રિયો ઉપર બહારની દુનિયાંની થતી અસરની લાગણી, એ દરેક અને સર્વેથી શરીરની સ્નાયુજાલ વપરાઇને નાશ પામે છે, અને શરીરના જીવનબળના ભંડારમા પણ તેટલાજ પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે. આ ખોટ બને તેટલી પુરી પાડવા માટે યોગ્ય, જોઇતાં તત્ત્વોવાળો ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે.

. રસાયણશાસ્ત્ર જણાવે છે કે, માણસનું શરીર પંદરથી વીસ જાતનાં જુદાં જુદાં તત્ત્વોનું બનેલું છે. આમાંનાં મુખ્ય ઑક્સિજન, હાઇડ્રોજન, કારબન, નાઇટ્રોજન, કૅલ્સીયમ, પોટૅશીયમ, સોડીયમ, આયર્ન અથવા લોહ, ફૅાસ્ફરસ, સલ્ફર અથવા ગંધક વિગેરે છે; પાણી, પ્રોટીન, ફૅટ અથવા ચરબી, કારબોહાઇડ્રેટ્સ અને ખનીજ ક્ષારો એ ઉપર કહેલાં રાસાયણીક મૂળ તત્ત્વોમાંથી બનતા મુખ્ય મિશ્ર પદાર્થો છે.

પાણી—જે હાઇડ્રોજન ઑક્સિજનના મિશ્રણથી બનેલું છે તે, એક સાધારણ તંદુરસ્ત માણસના શરીરના કુલ વજનના સાઠ ટકા કરતાં પણ વધારે ટકા જેટલા મોટા પ્રમાણમાં શરીરમાં રહેલું હોય છે. શરીરના સર્વે સ્નાયુઓ અને તંતુજાળમાં પાણી મળેલુંજ હોય છે, અને તેથી ખોરાકમાં પણ તે એક અગત્યની ચીજ છે.

પ્રોટીન—જે નાઇટ્રોજન, હાઇડ્રોજન, કારબન, સલ્ફર (ગંધક), અને ફૅાસ્ફરસનું બનેલું છે, તે આપણા શરીરમાં (વજનથી) અઢાર ટકા જેટલા પ્રમાણમાં છે. શરીરની સ્નાયુજાળનો ઘસારો પુરો પાડનાર આ પ્રોટીન નામનો પદાર્થ સુકા મેવા (Nuts) માં, ઇંડાંની સફેદીમાં 'ઍલ્બ્યુમીન' ના રૂપમાં, દુધમાં 'કૅસીન' ના રૂપમાં, ઘઉંમાં 'ગ્લ્યુટેન' ના રૂપમાં, અને કઠોળમાં 'લૅગ્યુમીન' ના રૂપમાં રહેલું જોવામાં આવે છે.

ફૅટ્સ અથવા ચરબી—આ સ્નિગ્ધ પદાર્થ જે, હાઇડ્રોજન, ઑક્સિજન, અને કારબન એ ત્રણ તત્ત્વોના મિશ્રણથી બને છે તે, એક તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં પંદર ટકા જેટલો હોય છે. શરીરનો ગરમાવો ટકાવી રાખવાના અને શરીરના સ્નાયુઓ કે પિંડીઓનું બળ વધારવાના કામમાં તે આવે છે, અને ભવિષ્યમાં કોઈ અડચણની વખતે શરીરના સ્નાયુઓનો નાશ થતો અટકાવવા માટે તે " રીઝર્વ ફંડ " તરીકે પણ શરીરમાં ભરી રાખી શકાય છે. સુકા મેવા અથવા 'નટ્સ 'માં તે સાઠથી સીત્તેર ટકા જેટલા મોટા પ્રમાણમાં હોય છે, અને તે વળી અત્યંત ચોખ્ખા અને પવિત્રરૂપમાં મળી આવે છે.

કારબોહાઇડ્રેટ્સમાં પણ 'ફૅટ્સ' અથવા ચરબીના જેટલાંજ રાસાયણીક તત્ત્વો હોય છે, પરંતુ તે આમાં એટલા બધા સંઘટ્ટ (Concentrated) રૂપમાં હોતાં નથી. વનસ્પતિના લગભગ દરેક ખોરાકમાં, ખાસ કરીને અનાજની " સ્ટાર્ચ " માં અને મીઠાં ફળની સાકરમાં, કારબોહાઇડ્રેટ્સ ઘણા મોટા જથામાં રહેલાં હોય છે. ઘસારાથી નાશ પામતાં અણુંઓની

ખોટ જે શરીરમાં દરરોજ પડે છે તે પુરવા માટે પ્રોટીનની માફક કારબોહાઇડ્રેટ્સની જરૂર સીધી રીતે પડતી નથી, પણ શરીરમાં દાખલ થયા પછી જલ્દી તે કારબૉનીક ઍસીડ અને પાણીના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે અને તેથી તેઓ સહેલાઇથી ધીમે ધીમે શરીરની સ્નાયુજાળમાં બળતા જાય છે, અને આ કારણથી શરીરની ગરમી ટકાવી રાખનાર બળતણ અને પીંડીઓના બળ વધારનાર તરીકે કારબૉહાઇડ્રેટ્સ ઘણીજ કિમતી ખોરાકની ચીજ છે. શરીરની તંતુજાળ અથવા "ટીસ્યુ" માં જોકે તે ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં (આશરે એકજ ટકો) રહેલાં હોય છે, તો પણ આપણા દરરોજના ખોરાકમાં કારબૉહાઇડ્રેટ્સનું પ્રમાણ ઘણુંજ વધારે રાખવાની જરૂર છે, કારણકે સાયન્સ અથવા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પ્રયોગાત્મક શોધખોળથી હવે સાબીત થઈ ચુક્યું છે કે, ખોરાકના બીજી બધી જાતના પદાર્થોના એકત્ર પ્રમાણ કરતાં પણ કારબૉહાઇડ્રેટ્સ અથવા ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો ઘણું વધારે ખાવાની જરૂર છે. દાખલા તરીકે એક સાધારણ મહેનત કરનાર પુખ્તવયના માણસને દરરોજ ચોદ ઔંસ (૪૦૦ ગ્રામ) ચરબી અને કારબૉહાઇડ્રેટ્ (ખાંડ), અને માત્ર બે ઔંસ (૪૦ ગ્રામ) થી પણ ઓછું પ્રોટીન ખાવાની જરૂર છે. અનાજમાં "સ્ટાર્ચ" અથવા ખેળના રૂપમાં, અને મિષ્ટ ફળમાં ખાંડના રૂપમાં કારબૉહાઇડ્રેટ્સ મોટા પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

ખનીજ દ્રવ્યો—જે આપણા શરીરના બંધારણમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, તેનાથી શરીરનાં કુલ વજનનો પાંચથી ૭ ટકા જેટલો ભાગ બનેલો છે. મુખ્યત્વે કરીને હાડકાં અને દાંત તેમનાથીજ બંધાય છે, પણ શરીરના બીજા અવયવો, સ્નાયુજાળો, અને વિવિધ રસોમાં પણ તે હાજર હોય છે.

દરેક જાતના કુદરતી ખોરાક, જેવા કે સુકો મેવો, લીલાં ફળ, અને અનાજમાં આ ખનીજ દ્રવ્યો અતિશય ચોખ્ખા રૂપમાં અને ઉત્તમોત્તમ "ઑરગૅનીક" અથવા સજીવ, સકરણ, સાંગ રૂપમાં રહેલાં હોય છે. આવા ક્ષારોમાંથી જો કે સીધી રીતે શરીરને બળ કે શક્તિ મળતી નથી, તો પણ શરીરના પોષણમાં તેમના વગર બિલકૂલ ચાલી શકે નહિ. કારણ કે આપણું શરીર જે 'સેલ્સ' અથવા પરમાણુઓનાં બનેલાં છે તે સેલ્સનાં ઝીણાં આચ્છાદન પડ અથવા 'મેમ્બ્રેઇન' ની આરોપાર પ્રવાહી પદાર્થોની આપ લે ચાલ્યા કરવાની જે જરૂર છે, તે ક્રિયા ફક્ત આ 'ઑરગૅનીક' ક્ષારોની મદદથીજ ચાલી શકે છે.

વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને આધારે કરેલા પ્રયોગોથી સાબીત થઇ ચૂક્યું છે કે "ઍન્ડૉસ્મૉઝીસ" અને "ઍક્ઝૉસ્મૉઝીસ" નામની સૂક્ષ્મ ત્વચાની અંદર થઇને પ્રવાહી પદાર્થોની પારોપાર જવાની ક્રિયાઓ જ્યારે વિવિધ જાતના ખનીજ ક્ષારો ત્યાં હાજર હોય છે ત્યારેજ ફક્ત ચાલી શકે છે. એટલે કે, એક ઝીણા ચામડીના પડદાની એક તરફ આવેલા પ્રવાહીમાં ભળેલાં ખનીજ તત્ત્વો તેજ ચામડીના પડદાની બીજી બાજુના પ્રવાહીમાં રહેલા પાર્થિવ ક્ષારોથી રાસાયણીક બનાવટમાં જુદી જાતના હોય ત્યારેજ ઉપર કહેલી જીવનાવશ્યક ક્રિયાઓ (Vital Processes) ચાલી શકે છે. આ વાતનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો જોઇતો હોય તો એક "બ્લેડર" અથવા મૂત્રાશયની કોથળીમાં મીઠું નાંખેલું પાણી ભરી તેનું મ્હોઢું બરાબર બંધ કરી તેને એક તદ્દન ચોખ્ખા પાણીના વાસણમાં મૂકવું. થોડીજ વારમાં તે કોથળીની ચામડીના પડની આરપાર બન્ને તરફનાં પ્રવાહીઓ પસાર થવા લાગશે, અને જ્યાં સુધી બન્ને તરફનાં પાણીમાં મીઠાનું પ્રમાણ બરાબર એકસરખુંજ થઈ રહેશે ત્યાં સુધી આ આપલેની ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરશે. જો કોથળીની અંદરના અને બહારના પાણીમાં બરાબર સરખાજ પ્રમાણમાં ક્ષાર ભળેલા હોય છે તો આવી આપ-લે અથવા એક્સચેન્જની ક્રિયા ચાલતીજ નથી.

બરાબર આવીજ ક્રિયા આપણા શરીરનાં કરોડો અને અબજો અણુઓ અથવા 'સેલ્સ'માં, સતત હરહમેશ ચાલ્યાજ કરે છે, અને જો લોહીમાં ઑરગૅનીક ખનીજ ક્ષારો મળેલા ન હોય તો પછી શરીરમાં થવો જોઇતો કોઈ પણ ફેરફાર જરાએ કે મુદ્દલ થવાજ પામે નહિ, અને તેથી પચન અને પોષણની અત્યંત જરૂરની ક્રિયાઓ થતી કેવળ અટકીજ પડે. આપણા ખોરાકમાં ઓરગૅનીક ખનીજ ક્ષારોની કેટલી અગત્ય છે તે શોધી કાઢી નક્કી કરવા માટે એક જર્મન વિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (સાયન્ટીસ્ટ) એ સંખ્યાબંધ પ્રયોગો અથવા અખતરા કરી જોયા તો તેને માલૂમ પડયું કે સાધારણ ખોરાકમાંથી માત્ર ખનીજ ક્ષારોજ કાઢી લેઇને તેજ ખવરાવીને પ્રાણીઓને રાખવા જતાં તેઓ તદ્દન ભૂખે મરનાર પ્રાણીઓ કરતાં પણ વધારે જલ્દી મરી ગયાં.

ચીકાગો યુનીવર્સિટીના પ્રખ્યાત પ્રોફેસર જૅકવીસ લીબ (Professor Jacvis Laeb) ની નવીન શોધોથી ઓરગૅનીક ક્ષારોની મનુષ્ય શરીરને કેટલી બધી જરૂર છે તે સારી રીતે પુરવાર થયું છે. આ વિદ્વાનનો એવો મત છે કે, "ઑસ્મોઝ"ની ક્રિયા (જેના વિષે ઉપર વિવેચન થઇ ગયું છે) અવયવોવાળાં પ્રાણી વિગેરેમાં "ઇલેક્ટ્રૉલીસીસ"ને લીધે થાય છે, કે જે કરોડો અદૃશ્ય "ઇલેક્ટ્રીક બૅટરી "ઓ (વિદ્યુત્પટ)માં વિજળીથી ભરેલાં સેલ્સ અથવા પરમાણુઓને લીધે થવા પામે છે. આ વિજળીથી પૂર્ણ બનેલાં 'મોલેક્યુલ્સ' અથવા અણુઓની "પૉઝીટીવ" (અંગીકારાત્મક અથવા ધનાત્મક) અથવા "નેગૅટીવ" (નિષેધાત્મક કે ૠણ) અસર થવાનો આધાર અમુક અમુક જાતના ઑરગૅનીક ખનીજ ક્ષારો ઉપર રહેલો છે.

ખોરાક તરિકે ખાવામાં આવતા પદાર્થોના રાસાયણીક ફેરફાર પ્રથમ તો મોંઢામાંની લાળ અથવા થુંક (સૅલાઇવા)થી થવા માંડે છે, અને પછી હોજરી, આંતરડાં અને આસપાસના કેટલાક અવયવોમાંથી ઝરતા પાચક રસોને લીધે તે ખોરાક વધારે પ્રવાહી બને છે જેને અન્નરસ અથવા "કાઇલ" કહે છે.

આ "કાઇલ" અથવા અન્ન રસ અપારદર્શક દુધ જેવા લગભગ સફેદ રંગનો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, જે આંતરડાંની વાળ જેવી ઝીણી પોલી નળીઓમાં Villi–lacteals–lymphaties) ચૂસાઇને આખરે રક્તાશય કે હૃદય (હાર્ટ)માં પહોંચે છે, જ્યાં તેનું સંપૂર્ણ રીતે લોહી રક્ત–ખૂન બની જાય છે. અને આ લોહીથીજ શરીરના બધા ભાગ અથવા અવયવોને પોષણ મળી શકે છે.

હવે ઉપર કહેલી અન્ન રસને હૃદય કે હાર્ટ સુધી લેઇ જનારી જુદી જુદી વાળ જેવી અતિ ઝીણી નાજુક નળીઓમાં થઇને પસાર થઈ શકે તેવો બારિક, જે ખોરાક ખૂબ ચવાઇને તથા પાચક રસોથી ઓગળીને થયો હોય તેનુંજ ફક્ત લોહી બની શકે છે, અને ખાધેલા ખોરાકના તેટલાજ ભાગથી શરીરને પોષણ મળી શકે છે, બાકીનો બરાબર ચવાયા તથા પચ્યા વગરનો કઠણ અને જાડો ભાગ નકામા કચરા તરીકે ઝાડા વાટે શરીરમાંથી નિકળી જાય છે, અથવા તો આંતરડાંમાં થોડો વધારે વખત ભરાઈ રહી ત્યાં કોહી સડી ઝેરી બની શરીરને રોગી બનાવે છે. આટલા ટુંકા વિવેચન ઉપરથી પણ સમજુ વાંચનાર સમજીજ ગયા હશે કે જેમ ખોરાક ખૂબ અને બહુ સારી રીતે ચવાય તેમ તેમાંથી "કાઇલ" અથવા ઉપયોગી અન્નરસ વધારે બની શકે છે, તેમજ તે ખોરાક લોહીમાં દાખલથઇ શકે છે, અને તેથી શરીરને પણ વધારે પોષણ મળી શકે છે. ચર્વણ અને દ્રાવણ અથવા ખોરાકને ખૂબ ચાવવાથી અને તે ચવાયલા ખોરાકની સાથે ખૂબ થૂંક મોંઢામાંજ મેળવવાથી શરીરને કેટલું વધારે પોષણ મળે છે, અને અજીર્ણ, અરૂચી, ઝાડાની

કબજીયત, અશક્તિ વિગેરે દુઃખદ દરદો થતાંજ કેવી સહેલાઇથી અકસીર રીતે અટકાવી શકાય છે તે વાત વિચારવાનને ચોખ્ખી રીતે બરાબર સમજાય તેવી છે.

પરંતુ પચનક્રિયા (ડાઇજેશન) અને ખોરાકને પલાળી રાખવાથી તેમાં ખટાશ આવી ઉભરો કે જોશ આવવાની ક્રિયા—કહોવારા ('ફરમેન્ટેશન' અથવા 'પ્યુટ્રીફૅક્ષન')ની ક્રિયામાં રહેલો મ્હોટો તફાવત ખાસ ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે. આ બે ક્રિયાઓ એકજ છે એમ માની લેવાની મ્હોટી ભૂલ ઘણા ડૉક્ટરો અને લેખકોએ કરેલી અને હાલ પણ કરતા જોવામાં આવે છે. પચનક્રિયા તે એક જીવનાવશ્યક શક્તિવર્ધક ક્રિયા (Vitalizing Process) છે જેનાવડે શરીરમાં નવાં સજીવ પરમાણુઓ અને અવયવો રચાય છે, પરંતુ "ફર્મેન્ટેશન" અથવા ઉભરો આવવાની અને કહોવારાની ક્રિયા તો કેટલાક સૂક્ષ્મ જંતુઓ ('જર્મ્સ' અથવા "માઇક્રોબ્સ")ને લીધે ચાલતી વિઘાતક ક્રિયા (destructive Process) છે જેનાથી ઑરગૅનીક–સકરણ–સાન્ગ મિશ્રણ પદાર્થોનો નાશ થઈ તેઓ બિચારા નિરૂપયોગી ઈન ઑરગૅનીક–નિરંગ–નિર્જીવ પદાર્થો બની જાય છે.

આ ઉપરાંત આપણે એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે, દરેક પાચક ક્રિયા તે વળી એક યાંત્રિક (Mechanical) ક્રિયા પણ હોય છે, જે સ્નાયુઓના સંકોચાવા અને વિસ્તૃત થવાથી થાય છે. આપણી સર્વ સ્વેચ્છિક અને અનૈચ્છિક હલનચલન અને કામ કરવાની ક્રિયાઓ પણ સ્નાયુઓનાં સંકોચાવા અને વિસ્તૃત થવાથીજ બની શકે છે. ખુલ્લી ચોખ્ખી હવામાં નિયમિત કસરત કરવાથી, અને ઉંડા શ્વાસ લેવા મુકવાથી શરીરમાં "ઓકસીડેશન" અને ગરમાવો વધારવાની ક્રિયા વધારે સારી રીતે ચાલે છે એટલુંજ નહિ પણ આંતરડાંની વાંકાં ચૂંકાં થઈ સંકોચાવાની ક્રિયા (Peristaltic motion), અને અન્ન પચાવનાર રસોની ખોરાકને ઓગાળી દેવાની શક્તિ પણ વધે છે, જેથી શરીરને એકંદરે બહુજ ફાયદો થાય છે.

વળી દરરોજના ખોરાકમાં થોડા ન પચે એવા ભાગની પણ ઘણીજ અનિવાર્ય અગત્ય છે. કારણ કે આવા પદાર્થને લીધેજ દરરોજ દસ્ત બરાબર સાફ આવી શકે છે. દુધ, માંસ, ઘઉં વિગેરે ખોરાકના પદાર્થોમાંથી કાઢેલાં સત્વ (એકસટ્રેક્ટસ) અને ઉકાળાને કે કોઈ રાસાયણીક રીતે સંઘટ્ટ (કોન્સેન્ટ્રેટેડ) બનાવેલા ખોરાક ખાવાથી આંતરડાંને બીલકુલ કસરત મળતી નથી, અને તેથી બંધકોશ–કબજીયત વિગેરે પેદા થઈ અનેક જાતની ઉપાધિ થાય છે. તેજ પ્રમાણે ખોરાકને તેના કુદરતી રૂપમાં લેવાને બદલે તેને જુદી જુદી રીતે "પ્રોકસીમેટ કૉન્સ્ટીટ્યુઅંટ્સ" એટલે કે ઍલ્બ્યુમીન, સ્ટાર્ચ, શુગર વિગેરેના રૂપમાં છુટા પાડી દેઇ, પછી તેવા રૂપમાં ખાવામાં આવે તો, ટુંક મુદતમાંજ પોતાનું શરીર તદ્દન લથડી જતું આપણને જણાય છે, અને તંદુરસ્તી જલ્દીજ જતી રહે છે, કારણ કે તેવા ખોરાકથી પાચક અવયવો (Digestive Organs)ને પુરતી કસરત કે શરીરને પુરતું પોષણ મળતું નથી.

નીચેના કોઠામાં ખોરાકની કેટલીક મુખ્ય ચીજોનું રાસાયણીક પૃથક્કરણ કરતાં તેમાં શાં શાં તત્ત્વો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં રહેલાં છે તે સ્પષ્ટ રીતે બતાવેલું છે. તેમાં લખેલા આંકડા અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના ખેતીવાડીના ખાતા તરફથી બહાર પાડેલા રિપોર્ટ ઉપરથી ઉતારી લીધેલા છે, અને તેમાં દરેક ખોરાકમાં શરીરમાં ગરમી પેદા કરનાર કુલ તત્ત્વો કેટલા પ્રમાણમાં (કેટલી "કૅલોરી") રહેલાં છે તે પણ બતાવેલું છે. ગરમી પેદા કરવાની શક્તિ "કૅલોરી" નામના પરિમાણ (Unit) થી માપવામાં આવે છે, અને આશરે એક રતલ પાણીને ૪૦ ડીગ્રી ગરમ કરવાને જેટલી ગરમી જોઇએ તેને એક "કૅલોરી" કહેવામાં આવે છે.

ખોરાકની ચીજોમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોનું પ્રમાણ બતાવનારો કોઠો.

ખોરાકોનાં નામ (સાધારણ જાત).	પ્રાણીના ટકા.	મોટીન ટકા.	ફેટ, ચરબી ટકા.	કારબોહાઇડ્રેટ ટકા.	ખનીજ ક્ષાર ટકા.	ગરમી પેદા કરવાની શક્તિ 'કેલોરીમાં'	ખોરાક પચવાને માટે જોઇતો વખત ક. મી.
બદામ.	૪·૮	૨૧.૦	૫૪.૯	૧૭.૩	૨.૦	૩૦૩૦	
અખરોટ.	૨·૫	૨૭.૬	૫૬.૩	૧૧.૭	૧.૯	૩૧૦૫	
ચેસ્ટનટ (ચારોળી ?)	૫·૯	૧૦.૭	૭.૦	૭૪.૨	૨.૨	૧૮૭૫	
પીસતાં.	૪·૨	૨૨.૩	૫૪.૦	૧૬.૩	૩.૨	?	
ગ્રાઉન્ડ આમંડ કે લોટ.	૭·૫	૨૪.૫	૫૦.૦	૧૧.૭	૧.૮	?	
ટોપરૂં.	૧૪·૪	૫.૭	૫૦.૬	૨૭.૯	૧.૭	૨૯૮૬	
સુકા વટાણા.	૯·૫	૨૪.૬	૧.૦	૬૨.૦	૨.૯	૧૬૬૫	
સુકા વાલ.	૧૨·૬	૨૨.૫	૧.૮	૫૯.૬	૩.૫	૧૬૨૦	૨.૦
સુકી દાળ.	૧૧·૬	૨૬.૦	૧.૦	૫૯.૦	૨.૪	૧૬૨૦	
થુલાવાળો ઘઉંનો લોટ.	૧૦·૧	૧૪.૦	૨.૨	૭૧.૯	૧.૮	૧૬૫૦	
મેંદાનો સફેદ લોટ.	૧૪·૨	૯.૨	૧.૦	૭૫.૧	૦.૫	૧૬૩૫	
બાજરાનો લોટ.	૧૦·૫	૧૨.૪	૧.૮	૭૨.૫	૨.૮	૧૫૫૯	
છડેલા ચોખા.	૧૪·૩	૭.૦	૦.૩	૭૮.૦	૦.૪	૧૬૦૦	૧.૦
મકાઇ.	૭૧·૦	૧૪.૦	૪.૦	૧૧.૦	......	?	
સુકાં આલુ (Prunes.)	૨૯·૨	૨.૫	૦.૬	૬૫.૦	૨.૭	૧૧૭૦	
સુકી દ્રાક્ષ.	૨૮·૫	૪.૫	૦.૬	૬૩.૨	૩.૨	૧૨૦૦	
સુકાં અંજીર.	૨૭·૭	૪.૩	૦.૭	૭૧.૦	૧.૩	૧૩૯૫	
ખજુર.	૩૮·૨	૩.૦	૦.૪	૫૭.૦	૧.૪	૧૧૪૦	
સુકાં કેળાં.	૧૨·૦	૪.૭	૨.૨	૭૭.૯	૩.૨	૧૫૮૫	
કેળાં (Banana.)	૭૭·૧	૧.૬	૦.૩	૨૦.૨	૦.૮	૩૮૦	
લીલી દ્રાક્ષ.	૭૯·૪	૦.૬	૦.૫	૧૯.૦	૦.૫	૩૬૦	
નારંગી.	૮૬·૨	૧.૫	૦.૨	૧૧.૪	૦.૭	૨૨૫	
સફરચંદ.	૮૪·૫	૦.૫	૦.૫	૧૪.૦	૦.૫	૨૩૦	
પેર (Pears.)	૮૧.૦	૧.૦	૦.૫	૧૭.૦	૦.૫	૩૨૫	
પીચ.	૮૬.૪	૦.૬	......	૧૨.૫	૦.૫	૨૨૫	
અનનાસ.	૮૯·૩	૦.૪	૦.૩	૯.૭	૦.૩	૧૯૬	
રાસ્પબેરી.	૮૬·૪	૦.૬	......	૧૧.૭	૦.૪	૨૪૦	
સ્ટ્રૉબેરી.	૯૦·૪	૧.૦	૦.૬	૭.૪	૦.૬	૧૮૦	
ગાજર.	૮૬.૫	૧.૨	૦.૩	૯.૨	૦.૯	૨૦૦	
લીંબુ.	૮૯.૩	૦.૯૫	૦.૭	૯.૦	૦.૫	૩૯૨	
તળબુચ, ટેટી, વિગેરે.	૯૨.૧	૦.૯	૦.૧	૬.૬	૦.૩	૧૩૫	
કાકડી.	૯૫.૨	૦.૭૩	૦.૬૨	૨.૯૫	૦.૫	૯૨	
કોળું.	૮૮.૦	૧.૫૫	૦.૨૮	૯.૧૮	૦.૯૯	?	
ટમાટા.	૯૪.૩	૦.૯	૦.૪	૩.૩	૦.૬	૧૦૦	
બટાટા.	૭૫.૧	૨.૬	૦.૩	૧૭.૮	૧.૫	૩૫૦	૩.૩૦
કોબીજ.	૯૧.૫	૧.૬	૦.૩	૫.૬	૧.૦	૧૪૫	૨.૩૦
નાળીએરનું પાણી.	૯૧.૨	૦.૫	૦.૧	૭.૦	૧.૨	૧૫૦	
ગાયનું દુધ.	૮.૭	૩.૩	૪.૦	૫.૦	૦.૭	૩૧૦	૨.૧૫
માંખણ.	૧૧.૦	૧.૦	૮૫.૦	......	૩.૩	૩૪૧૦	૩.૩૦
મલાઇવાળું પનીર.	૩૪.૨	૨૫.૯	૩૩.૭	૨.૪	૩.૮	૧૮૮૫	૩.૩૦
ધોયેલી ખાંડ.	......	......	......	૧૦.૦	......	૧૭૫૦	

ઉપરના ટેબલમાં એક પરસેન્ટ એટલે દર આંઉસે ચાર ગ્રેન એવો અર્થ સમજવો.

૩૧. રસેંદ્ર ચિંતામણિ—પારો પાંચ ભાગ, ત્રાંબું એક ભાગ, ગંધક પાંચ ભાગ, એની કજળી કરી નાગરવેલના રસમાં ઘુંટવી. તેનો તાંબાનાં પતરાં ઉપર લેપ કરી સંપુટમાં મુકી ગજપુટ આપવું. તે ભસ્મ, બે ગુંજ સુંઠ, મરી ને પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવું. એટલે અર્ધાંગવાત, કંપવાત, દાહ, સંતાપ, મૂર્ચ્છા અને પિત્તનો નાશ કરશે.

૩૨. રસાયન—પારો, ગંધક અને અભ્રક એની ભસ્મો સમભાગ લેઈ અર્જુનવૃક્ષની છાલના રસમાં કિંવા કાંદાના રસમાં તાપની એકત્રીસ ભાવનાઓ આપવી. પછી તે ચૂર્ણ મધ બરોબર એક માસો ચાટવું, એટલે વાત, પિત્ત, કફ, કે ત્રિદોષ, હૃદયરોગ કિંવા કૃમીનો નાશ થાય છે.

૩૩. રસ ભસ્મયોગ—ભોંયકોળું, ગોખરૂ, જેઠીમધ અને નાગકેસર એ સમભાગ ઔષધિનો કાઢો કરી તેમાં મધ નાંખવું અને તે કાઢા સાથે પારદભસ્મ આપ્યાથી સાધ્ય કિંવા અસાધ્ય મૂત્રકૃચ્છ્ર મટે છે.

૩૪. રસ ભસ્મયોગ—પારાની ભસ્મ બે ગુંજ મધ સાથે ચાટવી; પછી મધ ઉના પાણી સાથે મેળવી પીવું તેથી મેદની સ્થૂલતા મટે છે.

૩૫. હૃદયાર્ણવ રસ—પારો, ગંધક અને તામ્રભસ્મને હરડાં બેહાં ને આમળાના કાઢામાં એક દિવસ ખલ કરવો. પછી કાવલીના કાઢામાં એક દિવસ ખલ કરી ચણા જેવડી ગોળી કરી ખાવાથી હૃદયરોગનો નાશ થાય છે, એને હૃદયાર્ણવ રસ કહે છે.

લ

૧. લોકનાથ રસ—ગંધકાદિના ઝારણે સુવર્ણાદિક ધાતુભક્ષણ યોગ્ય થએલો જે પારો તેને બુભુક્ષિત પારો કહે છે. તેવો પારો બે ભાગ અને શુદ્ધ ગંધક બે ભાગ એ બન્નેને એકઠા ખલી કજ્જલી કરવી. પારાથી ચાર ગણા વજનની કોડીયો લેઈ તેમાં એ કજ્જલી ભરવી. પછી ટંકણખાર એક ભાગ ગાયના દુધમાં ખલી કોડીઓનાં મોં બંધ કરવાં. પછી શંખના કટકા આઠ ભાગ ગાયના દુધમાં વાટી શુદ્ધ કરવા. તેમાંથી થોડાકનો ઉપલી કોડીયોને લેપ કરવો. મટોડીના બે કોડીયાને ચુનો લીંપી તેમાંથી એકમાં પેલા શંખની અરધી ચટણી પાથરી તે ઉપર કોડીયો ગોઠવી તે ઉપર બાકી રહેલી શંખની ચટણી મુકી બીજું કોડીયું ઉંધું પાડવું, અને કપડમાટીની મુદ્રા કરી પછી તેને છાણાનો ગજપુટ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગશીત થએ તેને કાઢી ખલી રાખવું તેને લોકનાથ રસ કહે છે. તેમાંથી ઓગણત્રીસ મરીના ચૂર્ણ સાથે ત્રણ વાલ ઉપલી માત્રા મેળવીને વાયુરોગ વાળાને ઘીમાં આપવું, પિત્તરોગવાળાને માખણ સાથે આપવું, કફ રોગવાળાને મધ સાથે આપવું. નિદ્રા ન આવવી, અતીસાર, અંગ ઝખડાવું, ક્ષય, સંગ્રહણી, શરીર તવાવું, ભુખ બેસી જવી, અગ્નિમંદ, ખાંસી, શ્વાસ, ગુલ્મ એટલા રોગ દૂર કરવા માટે ઉપલી માત્રા ગરમ પાણી સાથે આપવી. એ લોકનાથ રસ ઘણો ઉપયોગી છે. એ માત્રા ખાધા પછી ઘી સાથે ત્રણ તોલા રાંધેલા ચોખા ખાવા, પછી બીછાના ઉપર તકીયો ન લેતાં અરધો કલાક ચત્તા સુવું, ખટાસ ઈત્યાદિ વસ્તુ ન ખાવી, પરેજ રાખવી. ખોરાકમાં-ઘી, સાકર, ગોળ, દુધ, મીઠું અને દહીં, ખાવું. સાંજના વખતે સારી ભુખ લાગેથી દુધ ભાત, મગની દાળનાં વડાં ઘીમાં તળેલાં ખાવાં. તલ અને સુકાં આમળાંની ચટણી ઘીમાં મેળવીને શરીરે મર્દન કરી સ્નાન કરવું ને હુંફાયલા પાણીથી નહાવું. ઉપલું એટલું ખાધા પછી કેટલાક દિવસ સુધી તેણે, બીલીનું ફળ, કારેલાં, મરચાં, વેંગણ, આંબલી, મહેનત, સ્ત્રી સંગ, દારૂ, તાડી, હીંગ, મુંઠ, અડદ, મસુર, કોળું, ગુસ્સો, કાંજી ઇત્યાદિ વસ્તુની

પરેજ કરવી. દિવસે નિદ્રા ન કરવી, કાંસાની થાળીમાં ન ખાવું, જે ભાજી કે ફળ ઈત્યાદિને કકાર કે કાંટા હોય તેટલી વસ્તુનો ત્યાગ કરવો. એ માત્રા ખાવાને શુભ નક્ષત્ર, સારો દિવસ, પાંચમ, દશમ, પુનમ, સારો વાર, અજવાલીયું અને પોતાને ચંદ્રબળ જોઈ લોકનાથ રસની પ્રથમ પૂજા કરવી. પછી કુંવારીકાને ભોજન કરાવી તેને સોનાનું દાન આપવું, પછી લોકનાથ રસ ખાવાને આરંભવો. ખાધા પછી બે કલાકે જો બળતર થાય તો ગુલવેલનો સત્વ, ખડીસાકર ને વાંસકપુર ત્રણે એકઠાં મેળવીને ખાવું તેથી સંતાપ દૂર થાય. ખજુર, દાડમ, દ્રાક્ષ, શેરડી, મધુર પદાર્થ ખાવા. ધાણાને કુટી તેના કુચા કાઢી નાંખી ઘીમાં તળી સાકર મેળવી આ માત્રા ઉપર ખાધાથી શરીરનો ધ્રુજારો, ઝખડાવું, અંબાવું, દૂર થાય. ગુલવેલના કાઢા સાથે માત્રા આપવાથી તાવ દૂર થાય. વાળા ને અરડુસાનો કાઢો કરી તેમાં મધ ને સાકર મેળવી માત્રા તે સાથે પીએ તો લોહીકીકાળો, રક્તપિત્ત, કફ, શ્વાસ, કાસ, સ્વરભંગ દૂર થાય. તેના ચૂર્ણમાં ઉપલી માત્રા અને મધ મેળવીને રાત્રે આપવું તેથી નિદ્રા ન આવતી હોય તે આવે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત થઈ ભુખ લાગે, અને અતીસાર સંગ્રહણીનો રોગ દૂર થાય. સંચળ, હરડે, પીપર એ ત્રણ ઓસડોના ચૂર્ણમાં ઉપલી માત્રા મેળવી ગરમ પાણી સાથે આપવાથી અજીર્ણ, શૂળ અને પેટનો રોગ દૂર થાય. દાડમના ફળના રસમાં માત્રા મેળવી ખાધાથી ફેફસાનો કવળરોગ, વાતરક્ત, ઉલટી, હરસ, નાક મારગે લોહી પડવું, તેટલા રોગ દૂર થાય. દુર્વાના રસમાં સાકર અને ઉપલી માત્રા મેળવીને સુંઘવાથી નાકમાંથી લોહી પડતું બંધ થાય. બોરના ઠળીયાની મીંજ, પીપર, મોરના પીંછાની ભસ્મ અને મધ ઉપલી માત્રા સાથે મેળવીને ખાવાથી ઉલટી હેડકી દૂર થાય. એ પ્રમાણે જેટલા પોટલી રસ છે તેમાં મૃગાંક હેમગર્ભ મૌક્તિકાખ્યા રસાયન કરવાની રીત એક સરખી જાણવી. ઉપલો લોકનાથ રસ સંપૂર્ણ રોગને નાશ કરે છે.

૨. લોકનાથ રસ—પારાભસ્મ એક ભાગ, શુદ્ધ ગંધક ચાર ભાગ; તેને એકત્ર કરી ખલ કરી કોડીયોમાં એ કજ્જલી ભરવી અને તે કોડીયોનાં મોને આગળ બતાવેલી રીતે ટંકણખારથી બંધ કરવાં અને સરાવમાં ઘાલી કપડમાટી કરી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગશીતળ થએ કાઢી ખલ કરી શીશીમાં ભરી રાખવું અને એમાંથી ચાર ગુંજ મધ સાથે આપવું, કિંવા સુંઠ, અતીવિષ, મોથ, દેવદાર, વજ એના કાઢા અથવા ક્ષીરણીના કાઢા સાથે કિંવા યોગ્ય અનુપાન સાથે આપવો તો તેથી વાતાતીસારનો નાશ થય છે.

૩. લઘુલોકનાથ રસ—કોડીભસ્મ અને મંડુર એક એક ભાગ, મરી બે ભાગ; એ ત્રણેને ઘી સાથે એક દિવસ ખલી તેમાં ઘીને જીરવવું; પછી નાગરવેલના પાનના રસમાં ખલીને ત્રણ ત્રણ વાલના વજને ગોળી કરવી તેને લઘુલોકનાથ રસ કહે છે. તેમાંથી મધ કે માખણ સાથે એક ગોળી ચાર ચાર કલાકે ખાવાથી ક્ષયરોગ તથા સામાન્ય ક્ષયરોગ દૂર થાય છે. આ પ્રમાણે એક મંડળ સુધી લેવાથી રાજક્ષ્મા પણ મટે છે.

૪. લઘુશુચિકાભરણ—શોધેલો વછનાગ ચાર તોલા, પારો પા તોલો; બંનેને ખલીને ચૂર્ણ કરવું. પછી બંગડીખાર ભીંજવીને મરાડાના બે પ્યાલામાં કિંવા કાચ વાટીને મરાડીને લીપી લીધેલા માટીના પ્યાલામાં ચોપડવો. તેમાંથી એક પ્યાલામાં ઉપલું ચૂર્ણ ભરી બીજો પ્યાલો ઉલટો ઢાંકવો, તેને બાંધી કપડ માટી કરી સુકવીને ચુલા ઉપર અથવા કાચના વાલુકાયંત્રમાં મુકીને હલકો હલકો અગ્નિ ૭ કલાક સુધી આપવો. ઠંડુ થયેથી તે છોડી પવન ન લાગતાં આસ્તેથી પ્યાલામાં વળગેલો પારો તજવીજથી કાઢી ગજપુત ખુચ મારી કાચની શીશીમાં ભરવો. પછી

તે બાટલીને સેાય જેટલેા વીંધ પાડી જે વખતે જોઇએ તે વખતે તે વીંધમાંથી ગળે તેમ બહાર કાઢી જે માણસ સન્નિપાત થઇને ચિત્તભ્રમ કે બેશુદ્ધ થાય, અથવા કેાઇ સર્પદંસ થવાથી ઝેર ચડી બેશુદ્ધ મરણતેાલ થાય તેના મસ્તકે હજામત કરાવી તેના તાળવા ઉપર ઉપલેા રસ સારી રીતે જેમ લેાહી સાથે મળી જાય તેવી રીતે મર્દન કરવાથી તે માણસ શુદ્ધિમાં આવે અને સર્પનું ઝેર ઉતરી જાય. ઉપલા ઉપાયથી શરીરે અતિશય દાહ કે બળતર થાય તેને ગુલકંદ, દાડમ, દાક્ષ ઇત્યાદિ મધુર પદાર્થ ખાવાને આપવા.

૫. લેાહ રસાયન—શેાધેલેા પારેા એક ભાગ, શેાધેલેા ગંધક બે ભાગ; બેને ખલીને તેની કજ્જળી કરવી. તેના વજને લેાઢું શેાધીને ચૂર્ણ લેવું. ત્રણેને ત્રણ ત્રણ કલાક ખલીને ઝીણી કજ્જલી કરવી. તે સર્વેને કુંવારના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલેથી ગરમ ગરમ મેાટા ધુમાડા નીકળશે. તે વખતે તેનેા સક્તગેાળેા બાંધી તેને ત્રાંબાના દાબડામાં મુકી તેનું મ્હેાં બંધ કરી છાલાં સહીત ભાત કે ચેાખાના ભંડારમાં ત્રણ દિવસ સુધી દાબડેા દબાવી રાખવેા. ચેાથા દિવસે ગેાળેા બહાર કાઢી ખલમાં મુકી તેને તડકેા આપવેા. પછી રાતી તુલસીનેા રસ તાજો કાઢી તેને ત્રણ ત્રણ કલાકને અંતરે ખલીને તડકે સુકવવું તેવી રીતે ત્રણ પુટેા આપ્યા પછી સુંઠ, મરી, પીપરનેા જુદેા જુદેા કાઢેા કરી એક પછી એક એમ ત્રણ પુટેા ઉપલી રીતે આપવા. પછી અરડુસેા, ગળેા, ચિત્રક એ ત્રણેના રસના ઉપલી રીતે ત્રણ પુટેા આપી લેાખંડની કઢાઇમાં ઉપલું રસાયન ભરવું. હરડે, બેહેડાં, આમળાં, નગેાડ, દાડમની છાલ, કમળનાં ડીટાં, ભાંગરેા, પીલવેા, કેારાટેા, પલસ, કેળનેા ગરભ, બીઅેાજેા કે આસણેા, નીલપુષ્પી, મુંડી, બાવળની સીંગનેા રસ એવી રીતે ચૈાદ ઓસડેામાંથી જેટલાં મળી આવે તેટલાં એક પછી એક રસમાં ઉપલી રીતે ત્રણ ત્રણ પુટેા આપવા. પછી તેમાંથી અરધા તેાલા સુધી મધ અને ઘીમાં મેળવી પ્રાતઃકાળે ખાવું તે ઉપર તુરત ત્રિફળાનેા કાઢેા ચાર તેાલા પીવેા. તેવી રીતે ત્રણ મહિના સુધી ખાવાથી અને તેથી શરીર ધેાવાથી કરચળી ભાંગી સ્ફેદ થએલા બાલ કાળા થાય. અને મધ પીપર સાથે ઉપલું રસાયન ખાધાથી કેાઠાનેા અગ્નિમંદ, શ્વાસ, હાંફણ, દમ, ખાંસી, પાંડુરેાગ, કફ, વાયુ એટલા રેાગ દૂર થાય. તથા ગળેાના સત્વ સાથે મધમાં ઉપલું રસાયન મેળવી ચાટવાથી વાતરક્ત, મૂત્રદેાષ અને પાણી પીધાથી થતેા સંગ્રહણી રેાગ તથા અંડવૃદ્ધિ એટલા રેાગ દૂર થાય. ઉપલું રસાયન ખાધાથી બળ, કાન્તિ, સ્ત્રીગમન અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય. એ રસાયન ઉપર કેાળુ, તલનું તેલ, અડદ, રાઈ, દારૂ, ખટાસ, ઇત્યાદિ પદાર્થ વર્જ્ય કરવા.

૬. લેાહસાર રસ—કાંત લેાઢું અથવા ગજવેલનું લેાઢું લેઇ તેનાં પાંતરાં કરાવી તેને તેલ, છાસ, ગાયનું મૂત્ર, કાંજી, ત્રિફળાઓમાં સાત સાતવાર પ્રથમ શેાધવાં. પછી તેને ઘસી રેતી કરવી; તેની બરાબર મનસીલ અને સેાનામુખી લેઈ પછી એ બન્નેને રેતી કરેલા લેાહના સરવામાં મુકી અગ્નિઝીલ (અગ્નિઝાલ) રસથી તે બન્નેને અનુમાન માફક કસણી રેતી કરેલા લેાઢામાં નાખી બન્નેને સરાવમાં ઘાલી બંધ કરી લુહારીયા કેાયલામાં મુકી ધમણથી ખુબ ધંમવું ને જ્યારે એ બન્ને બળી જાય અને વાસ આવતી બંધ થઈ જાય ત્યારે તેને કાઢી લેવું. એવી રીતે તેને દશેકવાર બાળી દેવું. પછી ત્રિફળાના રસથી પારાને તથા રેતી કરેલા લેાહના આઠમાં ભાગને ચરાવે. એ વિધિથી વારવાર ફરી ફરી ભસ્મ કરવી; પછી એ સઘળાને ખલમાં બારીક વાટવાં. જ્યારે એ લેાહસાર પાણીમાં તરનારેા થઈ જાય ત્યારે લેાહના સરવામાં એ ક્ષારને વિષખાપરાના રસના ૧૦ પુટ એજ વિધિથી આપવા, પછી ત્રિફળાનેા એક પુટ આપવેા. ત્યારબાદ આદાના રસના ૧૦ પુટ આપ્યા પછી સુરણના ૧૦ પુટ આપવા. પછી ખાખરાના રસના ૧૦ પુટ, ખેરના ૧૦ પુટ, સાટેા-

ડીના રસના ૧૦ પુટ, શતાવરીના ૧૦ પુટ, ગંગેરસના ૨૦ પુટ, જાંબુની છાલના ૭ પુટ, ઉમ-યડાની છાલના ૭ પુટ, કુંવારના પાઠાના ૭ પુટ પછી તીંદુ (હી. તેંદુ)ના ૭ પુટ, આમળાંના રસના ૨૦ પુટ, લીંબુના રસના ૨૦ પુટ, ખાખરાની છાલના ૬૦ પુટ આપવા. પછી ક્ષારનાથી બારમો ભાગ હીંગલોક નાંખી તેને કુંવારના પાઠાના રસમાં મેળવી તેના ૧૦ પુટ આપવા. પછી ઘીના ૧૦ પુટ આપવા, મધના ૧૦ પુટ આપવા અને હરેક પુટમાં ખલ કરતાં જવું એવી રીતે ક્ષાર સિદ્ધ કરી શિવજીનું પૂજન કરીને "ॐ अमृतं भक्षयामि स्वाहाः" આ મંત્રથી ખાય અને એની પરમમાત્રા ચઢતી બળ માફક લે. રતી ૩ પ્રભાતકાળેજ લે અને તે ઉપર ખરેટીનો ઉકાળો પીએ. એવી રીતે ત્રણ માસ સેવન કરે તો હરસ માત્ર તથા બુઢાપણું જઇને એ પુરૂષ તરૂણ થઈ જાય અને એના સેવનથી મંદાગ્નિ, શ્વાસકાશ, પાંડુરેાગ, વાતરક્ત, મૂત્રકચ્છ, અંતરગળ આદિ અસાધ્ય રેાગ પણ જાય અને બળ, વર્ણ ઘણું વધે. શરીરમાં પુષ્ટતા થાય, આયુષ્ય વધે, સર્વે રેાગ માત્ર જાય. આ ક્ષારનું સેવન કરનારે કહોળું, તેલ, અડદ, રાઈ, દારૂ, અને ખટાસ એટલી વસ્તુઓ ના ખાવી.

૭. લઘુલોકેશ્વર રસ—પારો ૧ ભાગ, શોધેલો ગંધક ચાર ભાગ; એ બન્નેની કજ્જલી કર્યા પછી એ કજ્જલીને કોડીમાં ભરવી. પછી શેકેલા ટંકણખારને પાણીમાં વાટી કોડીના મોઢે લગાવે. પછી તે કોડીને કુલડામાં મુકી ગજપુટ આપવો. સ્વાંગ શીતળ થયા પછી એ કોડી તે કુલ-માંથી કાઢી વાટી ચાર રતી ભાર લેઈ તેમાં ૨૧ મરી બારીક વાટી મેળવી ઘી સાથે ખાય ! મુત્રકચ્છ જાય છે.

૮. લઘુ લોકેશ્વર—પારાભસ્મ ૧ ભાગ, શોધેલો ગંધક ૪ ભાગ; તેની કજ્જલી કરી કોડી-માં ભરી ભસ્મના ચોથા ભાગે ટંકણખાર દુધમાં વાટી કોડીનાં મોં બંધ કરી તે કોડીયો માટીના વાસણમાં મુકી તેને સંપુટ કરી ગજપુટ આપવું. સ્વાંગ શીત થયા પછી ચાર ગુંજ પ્રમાણે એ ટલી દવા ઘી સાથે આપવી. તેના ઉપર ઓગણીસ મરી અને ચાર તોલા જાઈનાં મૂળ બકરીના ધમાં ઉકાળી તેમાં સાકર નાંખી પીવાં. તે અત્યંત મૂત્રકચ્છહારક છે.

૯. લઘુ લોકેશ્વર—પારાની ભસ્મ ૧ ભાગ અને ગંધક બે ભાગ લેઇ ઉપરની રીત પ્રમાણે ત્રણ માસા ટંકણખારથી કોડીનાં મોં બંધ કરી રસ તૈયાર કર્યો હોય તેને સાકર સાથે આપવાથી મૂત્રકચ્છ મટાડે છે.

૧૦. લોકેશ્વર રસ—પારાની ભસ્મ એક તોલો, સુવર્ણભસ્મ પા તોલો, ગંધક અઢી તોલા. એને ચિત્રકના રસમાં ખલ કરી કોડીયોમાં ભરવું અને તેનાં મોં ટંકણખારથી આગળ બતાવેલી રીતે બંધ કરવાં. પછી તે કોડીયો હાંલ્લીમાં ભરી કપડમાટી કરી ગજપુટ આપવું. ઠંડું થએથી ઘુટવું એને લોકેશ્વર રસ કહે છે. આ ચાર ગુંજભાર મધ સાથે આપવાથી સર્વ અતિસારનો નાશ કરે છે. અનુપાન-કુમળાં બીલીફળ, ગોળ, તેલ, પીપર અને સુંઠ એના ચૂર્ણ સાથે મધ મેળવી આપવો.

૧૧. લોકેશ્વર રસ—પારો ચાર તોલા, ગંધક ચાર તોલા, ટંકણખાર એક માસો; એને લીંબુના રસમાં ખલ કરી પુટ આપવો એટલે આ લોકેશ્વર રસ તૈયાર થશે એને લોકનાથ પણ કહે છે. આ કષ્ટ વગર રક્તપિત્ત ક્ષયાદિ રેાગનો નાશ કરી પુષ્ટિ, વીર્યનું નિર્દોષપણું, કાંતિ, સુંદરપણું આપે છે. આ શંભુ મુખથી કહેલો લોકેશ્વર છે.

૧૨. લોહામૃત રસ—લોહભસ્મ ૭૨ તોલા, ત્રિકટુ, ત્રિફળા, દારૂહળદર, ચિત્રક, મોથ, ધમાસો, હરીઆતું, કડવો લીંબડો, કડુ, પડવળ, ગળો, દેવદાર, વાવડીંગ, પીતપાપડી, એ સર્વે એક એક

તોલો લેઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લોહમાં મેળવવું. તેમાંથી એક તોલો મધ અને ઘી સાથે ખાવાથી હરસ, સંગ્રહણી, વાતપિત્તકફરક્ત અને અનેક રોગનો નાશ કરે છે. વળી આ લોહામૃત રસ દેહને દૃઢ કરવામાં ઉત્તમ છે.

૧૩. લઘુપાનીય ભકતવટી—પારો અર્ધો ભાગ, વાવડીંગ, મરી, અભ્રક એ એક એક ભાગ. એ સર્વેને ચોખાની કાંજીમાં ખલી એક ગુંજની ગોળી આપવાથી અગ્નિ દીપન કરે છે, એના ઉપર પથ્ય નથી પણ સાત્વિક ભોજન કરવું. આ ગોળી હરસને ફાયદો કરે છે.

૧૪. લબ્ધાનંદ રસ—પારો, ગંધક, લોહભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, વછનાગ, એ પ્રત્યેક સમભાગ, મરી આઠ ભાગ, ટંકણ ચાર ભાગ, એ સર્વેને એકત્ર કરી તેને જળભાંગરો અને ખાટા દાડમની સાત સાત ભાવના આપવી અને તેને ઘુંટી રાખી તેમાંથી બે ગુંજ નાગરવેલના પાનમાં આપવાથી વાયુ, કફથી થએલો વ્યાધિ, મંદાગ્નિ, સંગ્રહણી, જ્વર, અરૂચિ, પાંડુરોગ, એનો શીઘ્ર નાશ કરે છે.

૧૫. લોહસુંદર—પારદભસ્મ ૧ ભાગ, ગંધક ૩ ભાગ, લોહભસ્મ ૨ ભાગ. એ સર્વેને ભેગું ઘુંટી કાચની કુંપીમાં ભરી ચુલા ઉપર વાલુકાયંત્રમાં એક દિવસ મંદાગ્નિથી પકવવું. ચુલા ઉપર કુંપી છતાં તેમાં સીમળાનો રસ, ત્રિફળાનો કાઢો, પુનર્નવાનો કાઢો, અને ગલોનો રસ એ સર્વે જુદો જુદો નાંખવો. પચન થઇ તૈયાર થયા પછી ટાઢું થએ ઉતારી તેને ઘુંટી ત્રિકટુ અને આદાના રસની એક એક ભાવના આપવી. આ લોહસુંદર રસ શુષ્કપાંડુનો નાશ કરે છે.

૧૬. લક્ષ્મીવિલાસ રસ—સોનું, રૂપું, અભ્રક, તામ્ર, કલાઈ, લોહ, સીસું, વછનાગ, મોતી એની ભસ્મો સમભાગ અને તે બધાના વજન બરાબર પારાની ભસ્મ લેઈ તેને ખલી તે કજલી મધમાં ખલી સુકાવવી, પછી મુષમાં ઘાલી તાર્ક્ષ્યપુટ આપવો; પછી ચિત્રકના કાઢામાં આઠ પહોર ખલ કરવાથી લક્ષ્મીવિલાસ રસ સિદ્ધ થાય છે. આ સર્વ રસનો રાજા છે. આ ત્રિદોષથી થએલો ક્ષય, પાંડુ, કમળો, સર્વ વાયુ, સોજો, સળેખમ, નષ્ટવીર્ય, શળ, કોઢ, અગ્નિમંદ, સન્નિપાત, શ્વાસ, અને કાસ એનો નાશ કરે છે અને તરૂણલક્ષ્મી વધારનારો શ્રીમંત લોકને આ વિલાસજ છે એમ સિદ્ધ થશે.

૧૭. લોકેશ્વર પોટલી—પારદભસ્મ ચાર ભાગ, સુવર્ણભસ્મ ૧ ભાગ, ગંધક ૮ ભાગ લેઈ તેને ચિત્રકના કાઢામાં ખલ કરવો અને તેને કોડીયોમાં ભરી, આકડાના દુધમાં ટંકણખાર વાટી તેથી કોડીનાં મોં બંધ કરવાં, પછી હાંલ્લાને અંદર ચુનો ચોપડી તેમાં કોડી મુકી હાંલ્લા ઉપર બીજુ નાનું વાસણ ઉંધું ઢાંકવું અને સંધિમાં કપડમાટીનો લેપ કરવો. પછી તેને મુડો હાથ ખોદી તેમાં માટલું મુકી ઉપર ત્રીજા પહોરે છાણાનો અગ્નિ કરી તેની ભસ્મ કરવી. ટાઢું થયા પછી ખલી રાખવું. આને લોકેશ્વર રસ કહે છે. આ મધ ને પીપર સાથે ચાર ગુંજ લેવાથી સર્વ સુખ આપે છે. અંગનું બારીકપણું, અગ્નિમાંદ્ય, કાસ, પિત્ત, એ રોગ ઉપર ઘી અને મરી સાથે ત્રણ દિવસ લેવો અને મીઠું વર્જવું. ઘી અને દહીં સારી પેઠે ખાવું અને એકત્રીસ દિવસ થતાં સુધી ઘી અને મરી ચાટવાં, અને મૃગાંક પ્રમાણે પથ્ય પાળવું. પગ ઉતાણા (ઉંચા) કરી સુવું, જો કોઇ વિષ પ્રાસનથી, શુષ્ક ક્ષયરોગથી, વ્યાસ કુષ્ઠથી, પાંડુરોગથી, કુત્સિત વૈદ્યના ઉપચારથી, શોષયુક્ત દુર્બળતા નાના પ્રકારના જ્વરથી, ભ્રમથી, ઉન્માદથી, ગાંડપણથી અને એવાજ રોગોથી પીડાતો હોય તો આ લોકેશ્વર પોટલીથી નીરોગી થાય છે.

ચૂર્ણ નાંખીને એક દિવસ ખલ કરવો. એની ગોળી ટાંક ૨ાા પ્રમાણેની એક લવીંગ, સુંઠ અને એરંડમૂળના ઉકાળા સાથે એક માસ સુધી લેવામાં આવે અને બ્રહ્મચર્યથી રહે તો વાયુ માત્ર જાય અને સાધારણ વાયુ તો સાત દિવસ સેવન કરવાથી મટે.

૧૧. વાતારિ રસ—પારદભસ્મ એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, વછનાગ ત્રણ ભાગ, પીપર ચાર ભાગ, રેણુકબીજ ત્રણ ભાગ; એ પદાર્થ એકત્ર ખલી રાખવા. વાયુ ઉપર એક ગુંજ દવા આપવી.

૧૨. વાતારિ રસ—પારો, ગંધક, ત્રિફળા, ચિત્રક, ગુગળ, એ ક્રમવૃદ્ધિથી લેઈ એરંડાના પાનના રસમાં ખલી તેની ગોળી કરવી. તે ગોળી એક તોલા એરંડીયા સાથે આપવાથી આમવાત રોગ મટે. ઉપર ગરમ પાણી પીવું અને મગ અને દુધ વર્જવું.

૧૩. વાતેશ્વર રસ—ગંધક ટાંક ૫, તામ્રભસ્મ ટાંક ૫, પારો ટાંક ૨ાા, લોહસાર ટાંક ૨ાા, એ સર્વેને એકઠાં કરી એરંડાનાં પાંદડાં ઉપર તેની પર્પટી કરવી. પછી તેને વાટી પીપર, પીપળીમળ, ચવક, ચિત્રક, સુંઠ, એના ઉકાળાના સોળ પુટ આપવા. બેડાંના ઉકાળાના ૨૦ પુટ આપવા. ગળોના રસના ૧૦ પુટ આપી સઘળા ઓસડની બરાબર ફુલાવેલો ટંકણખાર, ટંકણખારથી અડધું ખીડ-લવણ, ખીડલવણ બરાબર કાલાં મરી અને ડાંસરા, સુંઠ, પીપર, ત્રિફળા લવીંગ આ સર્વે સરખા વજને લેવાં. પછી સર્વેને બારીક વાટી એકત્ર કરી એ દવામાંથી એક માસો દવા યોગ્ય અનુપાનથી આપવામાં આવે તો રોગ માત્ર દૂર કરી ભુખને વધારે છે. અને આમવાતને દૂર કરી માણસને હૃષ્ટ-પુષ્ટ કરે છે. એની માત્રા રતી ચારની છે. ગળા સુધી ભોજન કર્યું હોય તેને પણ તત્કાળ પચાવી દે છે.

૧૪. વંગેશ્વર—કલાઇ ચોખી શેર ૦ા લેઈ ગાળવી. ગળતી વખત પારો નવટાંક નાંખવો. પછી એની થાળીમાં પાતળી પોપડી જમાવીને તેના નાના નાના કડકા કરી જુદા રાખવા. પછી પાંચ પાંચ શેરનાં મોટાં છાણાં બે થાપી, એક શેર કેસુડાનું ચૂર્ણ એક છાણા ઉપર પાથરવું, અને યુક્તિથી તેમાં મેંદીનું ચૂર્ણ શેર એક મેળવી પેલા પારા અને કલાઈના પતરાનાં કડકાને પેલા ચૂર્ણમાં દાબી દેવા, ને પેલું બીજું છાણું ઉંધુ પાડવું, અને સળગાવી દેવું. તે જગોએ પવન ન આવવો જોઇએ. ઠંડુ થએ તેનાં ફુલ સફેત થાય અને તોલમાં પુરાં ઉતરે ત્યારે કાઢી લે. આ વંગેશ્વર રસની ક્રિયા છે. એના ગુણનો પાર નથી. એ જુદા જુદા અનુપાનથી સર્વે રોગનો નાશ કરે છે.

૧૫. વંગેશ્વર—શુદ્ધ પારાગંધકની કજ્જલી કરવી અને એ બન્નેથી અડધી શુદ્ધ હડતાલ નાંખવી, તે સર્વેની બરાબર કલાઇ ભસ્મ નાંખવી. પછી એને આકડાના દુધમાં દિન ૭ ખલ કરી તેને સુકવી કાચની આતસશીશીને કપડમાટી કરી તેમાં ભરી દેવું. પછી તે શીશીને વાલુકાયંત્રમાં મુકી પહોર બાર સુધી પકવવું. પછી શીતળ કરીને કાઢી રતી અરધાના પ્રમાણથી પાનમાં ખાવું તેથી સર્વે વાયુના રોગ, ઉન્માદ, ક્ષીણતા, મંદાગ્નિ, કોઢ, વ્રણ, વિષમજ્વર એ સઘળા રોગ જાય.

૧૬. વંગેશ્વર—કલઇને ગાળી ગાળી તેલમાં, છાશમાં, ગાયના મૂત્રમાં, કાંજીમાં, ને ત્રિફ-ળાના પાણીમાં સાત સાતવાર બુઝાવવી; અને આકડાના દુધમાં સાતવાર બોળી કાઢ્યા પછી કડ-છીમાં મુકી ચુલા ઉપર ચઢાવી કલાઇથી ચોથો ભાગ પીપળાનાં છોડાં અને ચોથો ભાગ આમ-લીનાં છોડાંને બારીક વાટી કલાઈ ઉપર નાખતા જાય અને કડછીના તળીયાથી બે પહોર સુધી રગડતા જાય ત્યારે એ કલઇની ભસ્મ થાય. પછી કલઇ બરાબર હડતાલ લેઈ ખટાશથી ખલ કરી ગજપુટ ફુકી દે. એવી રીતે દસ પુટ આપે ત્યારે વંગેશ્વર સિદ્ધ થાય. ગુણ ઘણો કરે. માત્રા એક રતીથી દોઢ રતી આપવી ને અનુપાનથી સર્વ રોગ દૂર કરે.

૧૭. વંગેશ્વર—સોળમા નંબરની રીત પ્રમાણે વંગભસ્મ તૈયાર કરી તેમાંથી ચાર રૂપિયાભાર, શંખભસ્મ એક રૂપિયાભાર, પારાની ભસ્મ એક રૂપિયાભાર, અને હરતાલ બે રૂપિયાભાર; તે સર્વને કાંજીમાં ઘુંટી માટીના સંપુટમાં મુકી ગજપુટ આપે તેા, શુદ્ધ અને ખરેા વંગેશ્વર થાય. એ વંગેશ્વર યેાગ્ય અનુપાનની સાથે આપવાથી સર્વ રેાગ જાય.

૧૮. વંગેશ્વર—કલઇની અને પારાની ભસ્મને એકત્ર ખલી તેને કુંવારના રસમાં ખલ કરવેા અને કાચના વાસણમાં પકવવું. એટલે ચંદ્ર સરખા શુભ્ર વર્ણનેા વંગેશ્વર તૈયાર થાય છે અને પાંડુરેાગ, પ્રમેહ, દુર્બળતા અને કાવીલનેા યેાગ્ય અનુપાન સાથે સેવન કરવાથી નાશ કરે છે.

૧૯. વંગેશ્વર રસ—પારેા એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ, વંગભસ્મ બે ભાગ, તે સર્વને એકત્ર કરી ખલ કરવેા અને પ્રમેહવાળાએ એક વાલ બરેાબર મધ ને સાકર સાથે ખાવેા. પથ્ય ખારી ચીજો વર્જવી. આ રસને વંગેશ્વર કહે છે. તે સર્વ પ્રમેહનેા નાશ કરે છે.

૨૦. વંગેશ્વર—પારેા એક ભાગ, ગંધક ત્રણ ભાગ, વંગ ત્રણ ભાગ, એ સર્વને કુંવારના રસમાં ખલ કરી માટીના વાસણમાં કિંવા કાચકુંપીમાં ભરી મેાં બંધ કરી વાલુકા યંત્રમાં એક દિવસ સારેા અગ્નિ આપી પકવવું, ટાઢું થયા પછી કાઢી ઘુંટી રાખવું. પછી દેવ બ્રાહ્મણની પૂજા કરી મધ ને પીપર સાથે સર્વ પ્રમેહ ઉપર લેવું. પથ્ય દુધ ભાત. ને ખાટું મીઠું વિગેરે વર્જવું. એનું નામ વંગેશ્વર રસ કહે છે, અને તે સર્વ પ્રમેહનેા નાશ કરે છે.

૨૧. વડવાનળ રસ—પારેા, તાંબેશર સાર, બીજાબેાલ; એને સમભાગે લઈ બારીક ખલ કરવેા, અને તેને હાડિયાકરસણના રસમાં ત્રણ દિવસ ખલ કરવેા. તે રતી બે પ્રમાણે પ્રતિદિન મધ સાથે ચાટે તેા મેદનેા દેાષ જાય.

૨૨. વિશ્વતાપહરણ—પારેા, તામ્રભસ્મ, નસેાતર, ગંધક, કડુ, નેપાળેા, પીપર, વછનાગ, ઝેરકેાચલાં, અને હરડે-એ સમભાગ લઇ તેને એક દિવસ ધંતુરાના રસમાં ખલ કરવેા અને તેની બે વાલની ગેાળી આદુના રસ સાથે આપવી, એટલે નૂતન જ્વરનેા નાશ કરે છે. તેને પથ્ય મગનું યુષ્પ અને હલકું અન્ન આપવું.

૨૩. વિશ્વતાપહરણ—પારેા, ગંધક, તામ્રભસ્મ, તેડ, કડુ, નેપાળેા, પીપરીમૂળ, ઝેરકેાચલાં, હરડે, એ સર્વ સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. તેને ધંતુરાના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવું. તેની બે વાલ વજનની ગેાળી કરવી. તે ગેાળી આદુના રસ સાથે ખાવાથી નવિન જ્વરનેા નાશ કરે છે. તેને વિશ્વતાપહરણ રસ કહે છે. પથ્ય મગનેા કાઢ અને ભાત આપવેા.

૨૪. વારદાદિ યેાગ—પીળી કેાડીનેા ચુનેા કરવેા, તેમાં સુંઠ, મરી, પીપર, ટંકણખાર, વછનાગ, ગંધક ને પારેા સમભાગ લેઇને લીંબુના રસમાં ખલ કરવેા. તેમાંથી એક માસાપુર રસ મરી અને ઘી સાથે આપવેા. પથ્ય-છાશ ભાતનું આપવું અને પછવાડેથી સાકર ઘી આપવું. તેથી સંગ્રહણી મટે છે; અને જ્વર પ્રકરણમાં કહ્યા પ્રમાણે વ્યાધિ ગજકેસરી પણ આપવેા.

૨૫. વડવાનળ ચૂર્ણ—પારેા એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, સીસાની ભસ્મ એક ભાગ, વંગભસ્મ એક ભાગ, મરી સેાળ ભાગ; એનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. તેને વડવાનળ ચૂર્ણ કહે છે.

૨૬. વૈક્રાંતાખ્ય રસ—પારદભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, વૈક્રાંતભસ્મ, કાન્તભસ્મ, તામ્રભસ્મ, એ સર્વ સમભાગ; તે સર્વના સમાન ગંધક અને ભીલામાંનાં બી, તે સર્વને એક દિવસ ખલ કરી ભીલામાના તેલમાં બે ગુંજની ગેાળી કરવી. તે યેાગ્ય અનુપાનથી આપવી. અને મુસળી આઠ ભાગ, ચિત્રક આઠ ભાગ, કેાષ્ટ સેાળ ભાગ, અને પીપરીમૂળ બે ભાગ, વાવડીંગ ચાર ભાગ; મરી,

કોથંબીર; સુંઠ અને બ્રહ્મદંડી એ દરેક એક એક ભાગ. એનું ચૂર્ણ કરી તેનાથી બમણો ગોળ મેળવી, તેની તોલા એકની ગોળી કરી પેલી માત્રા પછી ખાવા આપવી તેથી મૂળ વ્યાધિની શાંતિ થાય છે. આ વૈક્રાંત રસ સાધ્યાસાધ્ય હરસ નાશ કરવાને પ્રશસ્ત છે.

૨૭. વન્હિનામક રસ—જાવંત્રી તોલો ૧ાા, જાયફળ તોલો ૧ાા, મરી તોલા ૪, ગંધક તોલો ાા, પારો તોલો ાા, વંગ તોલો ાા, વછનાગ તોલો ાા, એ સર્વને બારીક કરી, તેનો આંબલીના રસમાં ખલ કરવો અને તેની ગોળી અડદના દાણા જેવડી કરવી. તે યોગ્ય અનુપાનથી સવાર સાંજે એક એક ગોળી આપવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઇ દુર્ધર શૂળ, વાયુ એ રોગનો નાશ કરે છે.

૨૮. વસંત કુસુમાકર—પારો, પ્રવાલ, મોતી, અભ્રખ એ દરેક ચાર ચાર તોલા, રૂપાની ભસ્મ અને સોનાની ભસ્મ બે બે તોલા, સીસા ને કથીરની ભસ્મ ત્રણ ત્રણ તોલા, એ સર્વ એકત્ર કરી અરડુસાનો રસ, હળદરનો કાઢો, સેરડીરસ, કમળ અને મોગરાના ફુલનો રસ, કેળના કંદનો રસ, કૃશ્નાગરૂ, વા ચંદનનો કાઢો, આ પ્રત્યેકની તેને સાત સાત ભાવનાઓ આપવી. આ વસંતકુસુમાકર રોગોક્ત અનુપાનથી લેવાથી સંપૂર્ણ વ્યાધિનો નાશ કરે છે. મધ અને મરી સાથે ક્ષય ઉપર આપવો. પ્રમેહ ઉપર હળદરનું ચૂર્ણ અને મધ સાકર સાથે. રક્તપિત્ત ઉપર ચંદનનો કાઢો અને સાકર સાથે કિંવા સાકર મધ અને અરડુસાના રસ સાથે તમાલપત્ર અને ઇલાયચી સાથે આપવાથી હૃષ્ટપુષ્ટ કરી વીર્ય વધારે છે. સંખાવલીના રસ સાથે વાંતિ ઉપર આપવો. સતાવરીનો રસ, સાકર, અને મધ સાથે આમ્લપિત્ત ઉપર અને સર્વ રોગ ઉપર યોગ્ય અનુપાનથી આપવો.

૨૯. વસંત કુસુમાકર—સુવર્ણભસ્મ બે ભાગ, રૂપાની ભસ્મ બે ભાગ, વંગભસ્મ ત્રણ ભાગ, સીસાની ભસ્મ ત્રણ ભાગ, લોહકાન્તભસ્મ ત્રણ ભાગ, પારાની ભસ્મ ચાર ભાગ, પ્રવાલભસ્મ ચાર ભાગ, મોતીની ભસ્મ ચાર ભાગ આ પ્રમાણે સર્વ લઇ તેને ગાયનું દુધ, સેરડીનો રસ, અરડુસાનો રસ, ચંદનવાળો, કાળો વાળો, હળદર, કેળનો કંદ, કમળનો રસ, જાઇની કળીઓનો રસ, તે સર્વના રસની અને બીજાના કાઢાની પૃથક પૃથક સાત સાત ભાવનાઓ આપવાથી વસંત કુસુમાકર તૈયાર થાય છે. આ રસ બે વાલ મધ, ઘી, સાકર સાથે સેવન કરવાથી ક્ષય, કાશ, તૃષા, ઉન્માદ, શ્વાસ, રક્તવિષ, પાંડુ, શૂળ, મૂત્રાઘાત, અશ્મરી એનો નાશ કરે છે. અને સાકર ચંદન સાથે સેવન કરવાથી આમ્લપિત્તાદિરોગને જીતે છે. આ યોગવાહી, કાંતિ, બળનો વધારનારો છે. એનું સેવન કરતાં યથેષ્ટ ભોજન કરવું પથ્ય નથી.

૩૦. વાતવિધ્વંસ—પારો, ગંધક, સીસું, કલઈ, તાંબુ, લોહું, અભ્રક એની ભસ્મો લેવી. પીપર, ટંકણખાર, ત્રિકટુ અને સુંઠ એ પ્રત્યેક એક એક ભાગ લેઇ એક પહોર ઘુંટી તેમાં વછનાગ સાડાચાર ભાર ઘુંટી નાંખી સારી પેઠે ખલ કરવો, અને ત્રિકટુ, ત્રિફળા, ચિત્રક, જળભાંગરો, અને કોષ્ટકાદીજન, આ પ્રત્યેકની ત્રણ ત્રણ ભાવના આપવી. પછી નગોડનો રસ, આકડાનું દુધ, મોટી આમલી, આદુ તથા લીંબુનો રસ એ પ્રત્યેકની જુદીજુદી ભાવના આપવી. તેમાં નગોડ ને આકડાની ત્રણ ત્રણ અને બાકીનાની એક એક ભાવના આપવી એટલે આ વાતવિધ્વંસ રસ તૈયાર થાય છે. એ બે ગુંજ વાયુ, શૂળ, કફરોગ, સંગ્રહણી, સન્નિપાત, મૈાઢ્ય, પ્રસુતિવાત, એટલા રોગો ઉપર યોજવો.

૩૧. વાતરાક્ષસ—પારદભસ્મ, ગંધક, કાન્તભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, તામ્રભસ્મ, એ સર્વ સમભાગે લઇ તેને એકત્ર ખલી, પુનરનવા, ગળો, ચિત્રક, તુલસી, ત્રિકટુ એના સ્વરસથી જુદી-

જુદી ત્રણ ત્રણ દિવસ ખલ કરી ભાવના આપવી. પછી લઘુપુટ આપી ટાઢું થએથી કાઢવું, આને વાતરાક્ષસ કહે છે. આ વાતરોગ ઉપર આપવો. અને બીજા રોગો ઉપર યોગ્ય અનુપાન આપવાથી ઉરુસ્તંભ, વાતરક્ત, ગાત્રભંગ, આમવાત, ધનુરવાત, વેદનાવાત, પક્ષઘાત, કંપવાત, સર્વસંધિગત-વાત, સુપ્તવાત, વાતશળ, ઉન્માદ, એનો નાશ કરે છે. અને જે તે અનુપાનથી આપ્યાથી એંશી જાતના વાયુનો નાશ કરે છે.

૩૨. વાતવિધ્વંસ—પારો એક ભાગ, ગંધક ૧ ભાગ, વછનાગ ૨ ભાગ, તામ્ર ૧ ભાગ, લોહ ૧ ભાગ, મસ્તિક ૧ ભાગ, જયપાળ ૧ ભાગ, હરતાલ ૧ ભાગ, સુંઠ ૧ ભાગ, મરી ૧ ભાગ, અને પીપરીમૂળ ૧ ભાગ, એ સર્વે એકત્ર કરી તેને નગોડ, સૂર્ણ, આકડો, કુવાડીયો, જળ-ભાંગરો અને ધંતુરો એ પ્રત્યેકના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપવી. એથી વાતવિધ્વંશ તૈયાર થશે. એ દવા બે ગુંજ મરીના ચૂર્ણ સાથે આપવી એટલે શુષ્કવાત, જીવ્હાસ્તંભ, બાહુસ્તંભ, પાદસ્તંભ, અધો ભાગે થનારો વાયુ, અને સર્વાંગમાં સંચાર કરનારો વાયુ એવા સર્વે વાતરોગનો નાશ કરે છે.

૩૩. વ્યાધિ ગજકેશરી—પારો, ગંધક, હરતાલ, વછનાગ, સુંઠ, પીપર, હરડાં, બેહાં, આમલાં, અને ટંકણખાર; એ પ્રત્યેક અડધો અડધો તોલો અને નેપાલો એક તોલો લેઇ સર્વેનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ કરી તેને જળભાંગરો, કાવળી, નગોડના રસની સાત સાત ભાવનાઓ આપવી. અને તેની મરી જેવડી ગોળીઓ કરવી, અને દોષ જોઈ આપવી. એવી રીતે કે આઠ પ્રકારના જ્વર ઉપર દુધ સાથે, એંસી પ્રકારના વાયુ ઉપર નગોડ અને મોથના કાઢા સાથે ચાલીસ પ્રકારના પિત્ત વ્યાધિ ઉપર ગોળ સાથે અને સર્વ વ્યાધિ ઉપર યોગ્ય અનુપાન આપ્યાથી તે વ્યાધિનો નાશ કરશે.

૩૪. વન્હિકુમાર—ટંકણખારની લાહી, પારો, ગંધક, શંખભસ્મ, ને કોડીભસ્મ, એ સમભાગ, વછનાગ ૩ ભાગ, મરી ૭ ભાગ, એકત્ર કરી તેને જળભાંગરાના રસમાં ખલ કરવો. એને વન્હિકુમાર કહે છે. આ સંપૂર્ણ વાતરોગ, શ્વાસ, અગ્નિમંદ, કફ, પ્લીહ, ઉધરસ, અને શળ ઉપર આપવો.

૩૫. વાતરક્તાંતર રસ—પારો, ગંધક, સમભાગ એ બન્નેના બરોબર અભ્રકભસ્મ, એ ત્રણના બરોબર ગુગળ, સર્વેના બરોબર ગળોનું સત્વ એ એકત્ર કરી, નગોડ, ગોખરૂ, ગળો, કાંકોળ, એના કાઢાની સાત ભાવનાઓ આપવી. પછી વાતરક્ત ઉપર ત્રણ વાલ આપવો અને ઉપર કાંકો-ળના મૂળનો કાઢો આપવો.

૩૬. વૈશ્વાનર યોગ—તામ્ર, મરી, વછનાગ, પીપર, અને પીપરીમૂળનું સમભાગ ચૂર્ણ એકત્ર કરી તેને બીજોરાના ખાટા રસ, અને આદાના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરી રાખવું, તેમાંથી બે ગુંજ આપી પાછળથી હીંગ કણજનાં બીજ, સુંઠ, લસણ એને એરંડીયા તેલમાં વાટી તેની એક તોલો માત્રા ખાવી. આ વૈશ્વાનર યોગ ત્રિદોષ ને શળનો નાશ કરે છે.

૩૭. વિદ્યાધરાભ્ર લોહ—વાવડીંગ, મોથ, હરડાં, બેડાં, આમળાં, ગળો, દાંતીબીજ, તેડ, ચિત્રકમૂળ, સુંઠ, મરી, પીપર, સોમલ એ દરેક એક તોલા પ્રમાણે અને ગોમૂત્રની ભાવનાથી સીદ્ધ કરેલો જુનો મંડુ સોળ તોલા, કોડીભસ્મ સોળ તોલા, કૃષ્ણઅભ્રક ભસ્મ ચાર તોલા, પારો એક તોલો એ સર્વે પદાર્થ શુદ્ધ એકત્ર ખલી તેને અગથીયાના પાલાની સાત ભાવના આપવી. સુકાયા પછી એક તોલા ગંધકનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવવું અને મધ ઘી સાથે ઘુંટી તૈયાર થયા પછી સ્નિગ્ધ વાસણમાં ભરી મુકવું. તેમાંથી અગ્નિ બળ જોઇ ૧-૨-૩ માસ સુધી ગાયના દુધ કિંવા

ટાઢા પાણી સાથે લેવાથી અગ્નિમંદ, પરીણામશળ, અનજશળ, ક્ષય, આમ્લપિત્ત, સંગ્રહણી, જીર્ણજ્વર, રક્તપિત્ત, કુષ્ટ એઓનો નાશ કરે છે. અને ઇતિર અનુપાનથી આ દવા સેવન કર્યાથી અનેક રેાગનેા નાશ કરે છે.

૭૮. વંગેશ્વર મ્હોટો—વંગભસ્મ, લેાહકાન્ત ભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, પીળાં જાસવંદીનાં ફુલ, એ બધાંને એકત્ર કરી કુંવારના રસની સાત ભાવના આપવી. એટલે આ વંગેશ્વર નામનેા રસ, પ્રમેહ, વીસ પ્રકારના મુત્રકૃચ્છ, સેામરેાગ, પાંડુરેાગ, અશ્મરી એનેા નાશ કરે છે. આ રસાયન શ્રેષ્ટ નાગાર્જુને કહ્યેા છે.

૩૯. વંગભસ્મ—વંગભસ્મ અને સીલાજીત એકત્ર કરી ખાવાથી પ્રમેહ, ધાતુક્ષય, દુર્બળતા અને નષ્ટશુક્ર એનેા નાશ કરે છે. અને અભ્રકભસ્મ, જાયફળ, સુરજફળ, પદ્મકંદ, અને લવીંગ સાથે ખાવાથી સંતતિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૪૦. વડવાગ્નિ રસ—પારેા, ગંધક, તામ્રભસ્મ, રક્તાબેાળ, અને હરતાલ એ સર્વ સમભાગે લેવાં. અને આકડાના દુધ સાથે એક દિવસ ખલ કરી મધ સાથે એ ગુંજ ચાટવું. આ સ્થૈાલ્ય એટલે મેદનાશક છે. એની ઉપર ચાર તેાલા મધ અને ચાર તેાલા પાણી એકત્ર કરી પીવું.

૪૧. વૃદ્ધિનાશન રસ—પારેા, ગંધક, એ સમભાગ અને બન્ને બરાબર સુવર્ણમાક્ષિક એ એકત્ર કરી હરડેના કાઢામાં ત્રણ દિવસ ખલ કરી એરંડીયા તેલમાં એક દિવસ ખલ કરવેા. એટલે આ રસ સિદ્ધ થએ તે અંડવૃદ્ધિનાશક છે.

૪૨ વિજયેશ્વર રસ—શુદ્ધ હરતાલ, પારાની ભસ્મ એ સમભાગ અને બંનેનાથી ચારગણી સેકેલી ભાંગ, અને સર્વ બરાબર ગેાળ ઘાલી, એકત્ર કરી ચાર માસા ખાવાથી તે શ્વેત કુષ્ટનેા નાશ કરે છે. આને વિજયેશ્વર રસ કહે છે. એના ઉપર દારૂહળદર, ખેર, લીંબડેા, એનેા કાઢેા પાવેા.

૪૩. વજ્રપાણી રસ—શુદ્ધ પારેા, અભ્રકભસ્મ એ સમભાગ; એને બાવચીના તેલમાં એક પહેાર ખલ કરી ગેાળેા કરી લેાખંડના પાત્રમાં બમણેા ગંધક અને તેલ નાખી પકવવું. તે તેલ ગંધક બળી ગયા પછી શેષ રહે તે બરેાબર લેાહભસ્મ લેઈ બન્ને કડવા લીંબડાના પંચાંગ અને મધ સાથે ખલી ગેાળેા કરી ચાર માસા પ્રમાણે ખાવેા. તે કદીત્ર કેાઢનેા નાશ કરે છે, આને વજ્રપાણી મહારસ કહે છે.

શી. સ. પ.

૧. શીતજ્વરારિ રસ—હરતાલ, મેારથુથુ, તામ્રભસ્મ, પારેા, ગંધક, મનસીલ, એ દરેક એક એક તેાલેા, હરડાં, બેડાં, આમલાંના કાઢા સાથે ખલીને ગેાળા બાંધી મટેાડીના એક કેાડીયામાં મુકી બીજું કેાડીયું ઉંધું ઢાંકી તેને કપડમાટી કરવી. અને છાણુ મટેાડીનેા થર ચડાવવેા. છાણુંનેા ગજપુટ અગ્નિ આપવેા, ઠંડુ પડેથી બહાર કાઢી તેને આકડાના દુધમાં ખલીને સાત સાત પુટ આપવા. તેની રીતે ચેાધારા થુવરના રસમાં એટલે દુધમાં, દાંતીમૂળના કાઢામાં, નસેાતરના કાઢામાં, સાત સાત પુટેા પૃથક પૃથક આપવા. તેની ગેાળી ત્રણ ત્રણ વાલના વજને કરવી, ટાઢીયા તાવવાળાને પચાસ દાણા મરી, અરધેા તેાલેા ગેાળ, તુલસીના બે પાન સાથે ઉપલી એક ગેાળી મેળવી ભાવે કરીને ખાવી. એટલે ત્રીજે દિવસે તાવ દૂર થાય. તે ઉપર ફક્ત દુધ ભાત ખાવેા, તેથી ટાઢીએા તાવ, શીતપૂર્વક વિષમજ્વર, દાહપૂર્વક જ્વર, તૃતીયકજ્વર, એકાંતરેા, ચેાથીયેા તાવ, આખી રાતમાં બે વખત આવે તે દ્વાહિકજ્વર, હમેશ ભરેલેા રહેતેા તાવ; અને ચમત્કારિક તાવ, એ સર્વ તાવ દૂર થાય છે.

૨. સ્વયમગ્નિ રસ—શુદ્ધ કરેલો પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ; બન્નેને ખલીને કજલી કરવી. તેના વજનને તીખા લોઢાનું ચૂર્ણ મેળવીને કુંવારના રસમાં ૭ કલાક સુધી ખલીને ગોળો કરવો. પછી તેને ત્રાંબાના વાસણમાં મુકીને તે ઉપર સુરતી એરંડાનાં પાત્રાં ઢાંકીને ચાર કલાક સુધી તડકામાં રાખવું તેથી તે ગોળો ઘણો ગરમ થાય. તેને અનાજ ભરેલા કોઠારમાં ત્રણ દિવસ દબાવી રાખ્યાથી તેની ભસ્મ થાય છે. તેને ખળી વસ્ત્રગાળ કરીને તેમાંથી થોડી પાણી ઉપર નાખેથી તરે છે. તેમાં સંશય રહેતો નથી. પછી તે ભસ્મને ખલમાં નાંખી નીચે લખેલી વનસ્પતિના પુટો આપવા. કુંવારના રસમાં ખલીને તડકે તપાવીને સુકવવી. ફરી ફરીને તેના રસના સાત સાત પુટો આપવા. તેમજ ભાંગરાના રસમાં, માલકાંકણીના રસમાં, કોરાટાના રસમાં, ગોરખમુંડીના, સાટોડીના, સહેદેવીના, ગળોના, નીલીના, નગોડના, ચિત્રકના સાત સાત પુટો એક પછી એક આપવા. તેથી રસાયણ સિદ્ધ થાય, તેને સ્વયમગ્નિ રસ કહે છે. એ રસ પ્રખ્યાત છે. મહાન સિદ્ધ પુરૂષોએ લખેલું છે. જેથી ગ્રંથ કર્તાએ તેનો અનુભવ મેળવ્યો છે. કે ત્રિફ-ળાનું ચૂર્ણ અને મધમાં ઉપરનું રસાયન અરધા તોલા સુધી ખાવાથી સરવે રોગ દૂર થાય. સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, બેડાં, આમલાં, એલચી, જાયફળ, લવીંગ, એ સર્વે ઓસડોનું સરખે વજને ચૂર્ણ કરી તેમાં ઉપલું રસાયન અરધા તોલા સુધી મધમાં મેળવીને ચાટવાથી ક્ષયરોગ અને ખાંસીનો કાશરોગ દૂર થાય. તેમજ રસાયણોની, સુવર્ણાદિ ધાતુની તથા લોહભસ્મની રીતે પ્રથમ ચૂર્ણ કરીને તેની ભસ્મ કરેથી પણ થાય છે.

૩. સ્વયમગ્નિરસ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ લેઇ તેની કજલી કરવી. અને કજલીના સમાન લોહચૂર્ણ મેળવી તેને કુંવારના રસમાં બે પહોર સુધી ખલ કરી ગોળો કરવો, તેને તામ્ર-સંપુટમાં ઘાલી તેના ઉપર એરંડાનાં પાન દબાવી ચાર ઘડી તેવોજ રહેવા દેવો એટલે ઉષ્ણ થશે. પછી ડાંગરના ઢગલામાં બે દિવસ ઘાલી મુકવો. ત્રીજે દિવસે કાઢી ઘુંટીને વસ્ત્રગાળ કરવો એટલે પાણી ઉપર તરે એવો લોહ થશે. તે લોહ સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, બેડાં, આમળાં, એલચી, જાયફળ, લવીંગ, તે જણસોના ચૂર્ણના સમાન મેળવી મધ સાથે આઠ માસા સુધી આપવું. આ સ્વયમગ્નિ રસ ક્ષય, કાશનો નાશ કરે છે. અથવા વૃંદાવનનાં મૂળ, ભાંગ, પીપર, અને તલ એની સાથે ચાર માસા આપવો એટલે તે ક્ષયકાશને મટાડે છે.

૪. સૂર્યાવર્ત રસ—શુદ્ધ પારો એક ભાગ, ગંધક અરધો ભાગ, તે બેઉને કુંવારના રસમાં ત્રણ કલાક સુધી ખલીને ચટણી કરવી. તેના વજન પ્રમાણે તાંબાનાં પતરાં ચાળણી જેવાં લેઈ તે ઉપર ઉપલી ચટણીનો લેપ કરવો. તે પત્રાંને મટોડીના હાંલ્લામાં ભરી તેના મોં ઉપર બીજું નાનું હાંલ્લું ઉંધું ઢાંકવું, તેની સાંધને કપડું બાંધી છાણ માટોડીનો લેપ કરવો. પછી તેને ચૂલા ઉપર મુકી એક દિવસ અગ્નિ આપવો. તેને સ્થાલીકા યંત્ર કહે છે. તે ઠંડુ પડેથી પત્રાં કાઢી ખલીને ઝીણી તપખીર કરવી. તેને સૂર્યાવર્ત રસ કહે છે. તેમાંથી એક વાલના વજન સુધી રોગીએ ખાધાથી હાંફણ, દમ, શ્વાસના રોગ દૂર થાય છે.

૫. સૂર્યાવર્ત રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક અરધો ભાગ, એની બરાબર તામ્રભસ્મ લેઇને ત્રણેને કુંવારના પાઠામાં ખલ કરવો. પછી તેને તાંબાની ડાબડીમાં ઘાલી વાલુકાયંત્રમાં દિન ૧૫ સુધી સિદ્ધ કરી રતી બે પ્રમાણે પાનમાં મુકી ખાય તો શ્વાસરોગ જાય.

૬. સૂર્યાવર્ત રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક અરધો ભાગ, એને એક પહોર ઘુંટી તેના સમાન તામ્રભસ્મ મેળવી પછી ઘટીયંત્રમાં નાગરમોથથી લીંપી એક દિવસ પકવી કાઢી એક વાલ ગંધક, મરી અને ઘી સાથે ખાવો તેથી કફ શ્વાસ મટે છે.

૭. સ્વચ્છંદ ભૈરવ રસ—શુદ્ધ પારો, લેાહભસ્મ, સુવર્ણમાક્ષિકભસ્મ, ગંધક, હરતાલ, હરડે, એરણ્ડ, નગોડ, સુંઠ, મરી, પીપર, ટંકણખારફુલાવીને, શુદ્ધ કરેલેા વછનાગ તે સર્વે ઓસડેા સરખા વજને લેવાં. તેને નગોડના રસમાં અને ગેારખમુંડીના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરીને એક એક વાલના વજને તેની ગેાળીઓ કરવી. તેને સ્વચ્છંદ ભૈરવ રસ કહે છે. તેમાંથી ગેાળી અને રાસના, ગળેા, દેવદાર, સુંઠ, એરંડમુળ, તે પાંચેનેા ઉકાળેા કરી તેમાં શુદ્ધ કરેલેા ગુગળ મેળવી ઉનું ઉનું પીવાથી વાયુનેા રેાગ દૂર થાય.

૮. સ્વચ્છંદ ભૈરવ રસ—હીંગળેાકમાંથી કાઢેલેા પારેા ટાંક પાંચ, શુદ્ધ ગંધક ટાંક ૫, વછનાગ ટાંક ૫, જાયફળ ટાંક ૨, પીપર ટાંક ૧૦, પારાગંધકની કજલી કરી પછીથી એ સઘળાં ઓસડેાને એમાં મેળવી આદાના રસમાં દિન એક સુધી ખલ કર્યા પછી રતી ૧ પ્રમાણે આપે તેા સન્નિપાતજ્વર, શીતજ્વર, વિશૂચિકા, વિષમજ્વર, જીર્ણજ્વર, મંદાગ્નિ, મસ્તરેાગ એ સઘળાને આ રસ દૂર કરે છે.

૯. હંસપેાટલી રસ—કેાડીની ભસ્મ, સુંઠ, મરી, પીપર, ટંકણખારફુલાવીને, શુદ્ધ કરેલેા વછનાગ, ગંધક, પારેા, તે સર્વે ઓસડેાને જંબેરીના રસમાં ખલીને ત્રણ ત્રણ વાલને વજને ગેાળીઓ કરવી તેને હંસપેાટલી રસ કહે છે. તેમાંથી એક ગેાળી મરી અને ઘી મેળવી ચટાડવી. તે ઉપર પરેજીમાં છાશ ભાત ખવરાવ્યાથી સંગ્રહણી દૂર થાય છે.

૧૦. સર્વેશ્વર રસ—શુદ્ધ પારેા સેાળ તેાલા, ગંધક ચાર તેાલા, તે બેઉને ત્રણ કલાક ખલ કરવેા. પછી તાંબાની ભસ્મ, અભ્રકની ભસ્મ, લેાહભસ્મ અને હીંગળેાક તે દરેક ચાર ચાર તેાલા; સેાનાની ભસ્મ અઢી તેાલા, હીરાની ભસ્મ ત્રણ વાલ, હરતાલનેા સત્વ આઠ તેાલા, તે સર્વે ઓસડેા મેળવીને જંબરીના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવેા. તેમજ ધંતુરાના, ઐકુસાના, ચેાધારા-થુવરના, ને આકડાના દુધમાં, ઝેરકચેારાં અથવા બકામલીંબડાના રસમાં, કનેરના મૂળના રસમાં એક પછી એક દિવસ ખલ કરવેા. તેની ઉપર કાપડ વીંટાળી દડેા કરી તેને વાલુકાયંત્રમાં રાખી ચુલા ઉપર ચઢાવી ત્રણ દિવસ સુધી હલકેા અગ્નિ આપવેા. ઠંડુ પડેથી રસાયન બહાર કાઢી તેમાં શુદ્ધ વછનાગનું ચૂર્ણ ચાર તેાલા, પીપરનું ચૂર્ણ આઠ તેાલા મેળવવું તેને સર્વેશ્વર રસ કહે છે. તેમાંથી એક વાલ સુધી મધમાં ચટાડી તે ઉપર તુરત ચીનીકબાલા અને દેવદારનું ચૂર્ણ એક તેાલેા, એરંડીયા તેલમાં મેળવી ચટાડવું તેથી કરીને સપ્તીકૃષ્ટ એટલે બહેર કે છેરથી સમજાય નહિ એવું, શરીર શૂન્યનેા રેાગ, દાદર કે મંડલકુષ્ટ દૂર થાય.

૧૧. સર્વેશ્વરરસ—પારેા એકભાગ, ગંધક બે ભાગ, ટંકણખાર ચાર ભાગ, નેપાળ આઠ ભાગ એ સર્વે એકત્ર કરી ત્રણ દિવસ મર્દન કરવું. આ સર્વેશ્વર નવજ્વરનેા નાશ કરે છે. હરડે સાથે વાતજ્વરમાં આપવેા. કફજ્વરમાં બે વાલ મધ સાકર સાથે આપવેા. એક ગુંજ જીર્ણજ્વર ઉપર આપવેા. અને મધ, પીપર, સાથે એક વાલ બાલંત રેાગમાં આપવેા. આ પાંચ વરસના બાળકને જ્વર ઉપર જવ જેટલેા આપવેા. આગુંજરદ્ધિથી વિષમજ્વર ઉપર આપવેા. જેથી ચાતુર્થીક ઇત્યાદિનેા નાશ કરે છે. અને એક વાલ અજમેા તથા વાવડીંગ સાથે આપવાથી કૃમને મટાડે છે. આ પ્રમાણે આ સર્વ રેાગનેા નાશ કરે છે. એવું ભૈરવનું વાક્ય છે.

૧૨. સર્વેશ્વર રસ—પારેા, હીંગળેાક, લેાહભસ્મ, એ દરેક એક તેાલેા, અને તામ્રભસ્મ ને ગંધક આઠ આઠ તેાલા; એ સર્વને એકત્ર કરી તેનેા લીંબુના રસમાં ખલ કરવેા. અને તેને ઝેરકેાચલાં, આકડેા, ધંતુરેા, થેાર અને કનેરના રસની સાત સાત ભાવનાએા આપવી અને પછી

તેનેા ગેાળેા કરી બે દિવસ વાલુકાયંત્રમાં પુટ આપવેા. ટાઢું થએ કાઢી તેમાં વછનાગ અડધેા તોલેા, પીપર એક તેાલેા, એનું ચૂર્ણ મેળવવું એટલે સર્વેશ્વર રસ તૈયાર થયેા. એને એક ગુંજથી બે ગુંજ સુધી ધંતુરરસ સાથે આપવેા અને રક્તપ્રકોપ કરનાર, દાહક, ઉષ્ણ, અને પિત્તકારક પદાર્થ વર્જ્ય કરવાથી વાતરક્ત રેાગ મટે છે.

૧૩. સુવર્ણ ક્ષીરી રસ—એક હાંલ્લામાં છાશ ભરી તેમાં ચેાક કે પીસાલ્યાનાં મૂળ વીશ તેાલા ભરીને તેને ઉકાળવાં. છાશ બળેથી ફરીને દુધમાં ઉકાળવું. દુધ બળેથી મૂળને ધેાઈ સુકવીને વીસ તેાલાનું ચૂર્ણ કરવું, તેમાં મરીનું ચૂર્ણ આઠ તેાલા, પારાની ભસ્મ ચાર તેાલા, મેળવેથી તેને સુવર્ણક્ષીરી રસ કહે છે. તેને પા તેાલા સુધી અનુપાનમાં ખાધેથી દાદર કે સપ્રીકુષ્ટ દુર થાય છે.

૧૪. સન્નિપાત ભૈરવ રસ—શુદ્ધ પારેા ત્રણ તેાલા, ગંધક ત્રણ તેાલા, બંનેને ખલીને કજ્જલી કરવી. રૂપાની ભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, તામ્રભસ્મ, વંગભસ્મ, સીસાની ભસ્મ, લેાહભસ્મ, એ સર્વ ભસ્મેા એક એક તેાલેા લઇ તેને એકત્ર કરી સરગુવાના રસમાં, બાટજાંબુડીના રસમાં, સુંઠના કાઢામાં, બીલીના ફળના રસમાં, તાંજલજાના રસમાં, એક પછી એકમાં ત્રણ ત્રણ કલાક સુધી ખલ કરી સુકવવું. પછી તેનેા ગેાળેા બાંધી તે ઉપર કપડ વીંટી દડેા કરવેા. તેને ચીની પ્યાલામાં મુકી ઉપર બીજો પ્યાલેા ઉલટેા ઢાંકી, તેને બાંધી કપડમાટી કરી, એક હાંલ્લામાં અડધું મીઠું ભરી, તે હાંલ્લાના મેાંઢા ઉપર મટેાડીનું કેાડીયું ઉલટું ઢાંકી તેની આજુબાજુની સાંધને છાણ મટેાડીથી લીંપી તેને ૭ કલાક સુધી મંદાગ્નિ આપવેા. તે ઠંડુ પડેથી ગેાળેા બહાર કાઢી ખલી તેમાં પ્રવાલનું ચૂર્ણ એક તેાલેા, શેાધેલેા વછનાગ પા તેાલેા, કાળા સર્પની લાળ કે ગરલમાં એક દિવસ ખલ કરી, તેને કાચયંત્રની બાટલીમાં ભરી, તેના મ્હેાંને કપડછાણ કરી, માટીનેા ડાટેા બેસારી, અગાઉ લખેલી રીતે વાલુકાયંત્રમાં રાખી, ૭ કલાક સુધી મંદ અગ્નિ આપવેા. ઠંડુ પડેથી તે ઉપર તગરનેા, મુસળીનેા, જટામાંશીનેા, ચેાકનેા, પર, એટલે લેાઢાના રંગ જેવું ઝાડ વહેતા પાણીની નજીક થાય છે તેના દાંટીયાં, લાલ ને લાંબાં પાત્રાં હેાય છે તેનેા, પીપરનેા, તમાલપત્રનેા, એલચીનેા, ચિત્રકનેા, રાની તુલસીનેા, વરીઆળીનેા, દેવડાંગરીનેા, ધંતુરાનેા, અગથીયાનેા, ગેારખમુંડીનેા, મહુડાનેા, જાઇનેા, મેનફળનેા, ઉપરના એાગણીસ એાસડને એક પછી એકના અંગરસમાં એક એક દિવસ ખલીને સુકવવું તેવી રીતે એાગણીસ જુદા જુદા પુટેા આપવા. જે એાસડનેા અંગરસ ન થાય તેનેા ઉકાળેા કરી ખલવું. પછી તેને શ્રુંટી ગેાળી એક એક વાલની કરવી, તેને સન્નિપાત ભૈરવ રસ કહે છે. તેમાંથી એક ગેાળી બીજોરાના મૂળ, કે પાત્રાંના રસ અને .આદાના રસમાં સેાળ મરીનું ચૂર્ણ મેળવી ચાટવાથી ભયંકર સન્નિપાત દૂર થાય.

૧૫. સન્નિપાત ભૈરવ રસ—પારેા, ગંધક, અને મંડુરભસ્મ, એ દરેક સમભાગ અને તે ત્રણે બરાબર વછનાગ, આદુ, જળભાંગરેા, બીજોરૂં, ભાંગ અને નગેાડ, એના રસની તેને ભાવનાએા આપવી. અને એક માસાના પ્રમાણથી ગેાળી કરવી. એમાંની એક ગેાળી આપવાથી સન્નિપાતનેા નાશ કરે છે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું, પવન ખાવેા, ટાઢુ પાણી પીવું, અને પથ્યમાં દુધ, ભાત, અને સાકર આપવી.

૧૬. શીતભંજી રસ—પારેા, ગંધક, હડતાલ, ખાપરીયું, ટંકણખાર અને મેારથુથુ એ સર્વને કારેલીના રસમાં ખલ કરી, તેને તાંબાની ડાબડીમાં ભરવું, પછી માટલીમાં વેળુ ત્રણ આંગળ ભરીને તેના ઉપર ડાબડી મુકવી, અને ઉપર રેત નાંખવી. તે ઉપર ડાંગેર થેાડી નાંખવી, જ્યારે ડાંગેરની ધાણી ફુટવા માંડે ત્યારે રસ થયેા સમજવેા. તેને ઠંડું પડે શ્રુંટી રાખવું. તેને અડદપુર પાનમાં આપવાથી, ત્રીજીએા, ચેાથીએા, સર્વેજ્વર જાય અને ત્રણ દિવસ ખાવાથી ટાઢીયા તાવ જાય.

૧૭. **શીતભંજી રસ**—હીંગલોકમાંનો કાઢેલો પારો ટાં. ૫, શુદ્ધ ગંધક ટાંક ૫, શુદ્ધ વછનાગ ટાં. ૨, સુંઠ ટાંક ૫, મરી ટાંક ૫, પીપર ટાંક ૫, શુદ્ધ ટંકણખાર ટાંક ૫, સર્વેને બારીક વાટી ચિત્રકના રસના ૩ પુટ આપવા. પછી આદાના રસના સાત પુટ આપીને પાનના ત્રણ પુટ આપવા અને રતી પ્રમાણની ગોળીઓ કરવી. એથી કફજ્વર, શીતાંગ, તથા સર્વ વાયુના રોગ દૂર થાય છે.

૧૮. **શીતભંજી રસ**—પારો, કલખાપરી, હડતાલ, મોરથુથુ, ટંકણખાર, ગંધક એ સમભાગ લેઈ કારેલીના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવો. અને ઉપર નં. ૧૬ મામાં શીતભંજી રસ બતાવ્યો છે તેજ પ્રમાણે આ તૈયાર કરી આપવા. આ ને તે એકજ જાતનો છે.

૧૯. **શ્વાસકુઠાર રસ**—પારો, ગંધક, વછનાગ, ટંકણખાર એ સમભાગ અને ત્રણે પૈકી પારાના વજન બરાબર મનસીલ લેવો. અને પારાના વજનથી આઠગણાં મરી લેવાં. અને સુંઠ, મરી, પીપર ૭ તોલા. ખળમાં બારીક વાટી રાખવું. આ શ્વાસકુઠાર સર્વ જ્વર અને શ્વાસનો નાશ કરે છે.

૨૦. **શ્વાસકુઠાર**—પારો, ગંધક, વછનાગ, ટંકણખાર સેકેલો મનસીલ, સુંઠ, મરી, અને પીપર સર્વ સમભાગ લેવા, પારા ગંધકની કજ્જલી કરી બાકીની ચીજો વસ્ત્રગાળ ખાંડી ચાળીને નાંખવી. પછી આદાના રસનો એક પટ દેઈ દરરોજ એક રતીભાર ખાય તો શ્વાસ જાય.

૨૧. **સુવર્ણ માલતી વસંત**—(વડી વસંત માલતી) મરી, સુંઠ, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, તજ, ધોળાં મરી, સીંધાલુણ, અકલગરો, લીંડીપીપર, પાનની જડ, જાયફળ, ગંઠોડા, કસ્તુરી, સંચળ, એ સર્વે એક એક તોલાના વજને લેવાં. વછનાગ બે તોલા, કેસર અડધો તોલો. પછી તે વસ્તુને સવાસો પાનના રસમાં ઘુંટવી પછી એક શેર આદુના રસમાં અને એક શેર લીંબુના રસમાં ઘુંટવી. એ રીતે પંદર દીવસ એ ઔષધોનો ખલ કરવો. રૂપાના તથા સોનાના વર્ક મળીને આઠ વાલ તેમાં ખાવાથી દેહના બધા રોગો જેવા કે સીત, સોફ એટલે સોજો, શ્વાસ, ઉધરસ, ચળ, અરૂચિ, દાહ, વાંતિ, હીક્વા એટલે હેડકી નાશ પામે છે, બુદ્ધિ અને કાન્તિ વધે છે, અને મોંઢામાંથી સુગંધ આવે છે, વીર્ય વધે છે, અને વધારે વખત વીર્ય રોકાય છે. આરસનું નામ વડી વસંત માલતી છે.

૨૨. **સુવર્ણ માલતી વસંત**—સોનું એક ભાગ, મોતી બે ભાગ, હીંગલોક ત્રણ ભાગ, મરી ચાર ભાગ, કલખાપરી આઠ ભાગ; એ ચૂર્ણ એકત્ર કરી માખણમાં ખલ કરવાં અને લીંબુના રસમાં જ્યાં સુધી માખણ અદ્રષ્ય થાય ત્યાં સુધી ખલ કરવાં. આ બે ગુંજ મધ અને પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવાથી સર્વ રોગ ઉપર ચાલે છે. આનું નામ સુવર્ણ માલતી વસંત છે.

૨૩. **લઘુ માલતી વસંત**—કલખાપરી બે ભાગ, અને મરી એક ભાગ લેઇ તેને માંખણમાં ખલ કરવો. પછી લીંબુના રસની ભાવના માંખણ અદ્રષ્ય થતાં સુધી આપવી. અને મધ, પીપર સાથે બે વાર જ્વર ઉપર આપવી. એને માલતી વસંત કહે છે. આ જીર્ણજ્વર, ધાતુગતજ્વર, અતિસાર, રક્તાતિસાર, રક્તથી થએલા વિકાર, મહાપિત્તવિકાર, પ્રદર, અર્શ સંબંધી રક્ત, વિષમજ્વર, નેત્ર રોગ, એના ઉપર આપવો. આ હાથી ને સિંહ સરખો રોગનાશક છે. અને જયંતીપુષ્પ સાથે ગર્ભિણીને આપવો. એથી સંપૂર્ણ જ્વર નાશ કરીને ઉત્તમ ગર્ભનું પાલન કરે છે. પથ્ય–દુધ ભાતનું આપવું.

૨૪. **લઘુ માલતી વસંત**—કલખાપરી માણસના મૂત્રમાં એકવીશ દિવસ પલાળી રાખી તેનું ચૂર્ણ કરવું. તેના નીમે ભાગે છાલ વગરનાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવવું. તેને એકત્ર કરી માંખણમાં ખલ કરવો અને સો લીંબુના રસમાં તેને ખલ કરવો. એટલે તૈયાર થશે. આ રસ કેસર, પીપર અને મધ સાથે સાકર મેળવી ખાવો. તેથી ધાતુ ગતજ્વર, પિત્ત, શ્રમ, રક્તપિત્ત, રક્તાતિસાર, અહણી, હરસવિકારનું રક્ત એનો નાશ કરે છે. તેના ઉપર અદમુરે કિંવા દુધ પથ્યમાં આપવું. અદમુરે એટલે સવારે મેળવેલું દુધ સાંજે ખાવું.

૨૫. અપૂર્વ માલતી વસંત—તોરમલીનીભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, સુવર્ણ, રૂપું, તામ્ર, માક્ષિક, વંગ, પ્રવાળ, પારો, લોહ, એની ભસ્મો, ટંકણખાર, શંખભસ્મ, એ સમ ભાગે લઈ, સતાવરી અને હળદર એની ભાવના સાત સાત વખત આપવી અને ચાંદણામાં મુકવી. તે મધ પીપર સાથે એકવાલ આપવી. આ જીર્ણજ્વર, ધાતુગત જ્વર, એના ઉપર આપવી, અને ગળોના સત્ત્વ સાથે સર્વ પ્રમેહ ઉપર આપવી. આ બીજોરાના પાલાના રસ સાથે અસ્મરીનો નાશ કરે છે. આને અપૂર્વમાલતીવસંત કહે છે.

૨૬. લઘુ માલતી વસંત—ઘોડાના મૂત્રમાં કલખાપરીનું ચૂર્ણ એકવીશ દિવસ પલાળી રાખવું અને તડકે મુકી સુકાવવું, તેનું આઠ તોલા ચૂર્ણ અને મરી ચાર તોલા, હીંગળોક આઠ તોલા, આ સર્વનું એકત્ર ચૂર્ણ કરી, તેમાં બે તોલા ગાયનું માંખણ નાંખી ખલ કરવો, પછી તેનો લીંબુના રસમાં ખલ કરવો. આની માત્રા ચાર ગુંજ મધ અને પીપર સાથે આપવી. આ વ્યાધિગજકેસરીરસ, સંગ્રહણી, અતિસાર, જ્વર, ક્ષય, હરસ, તાવ, શૂળ, અગ્નિમંદ, વાતવિકાર, અને પ્રદરનો નાશ કરે છે. તેમજ હરસ સંબંધી રક્ત, વિષમજ્વર, નેત્રરોગ એના ઉપર પણ આપવી.

૨૭. સુવર્ણ ભુપતિ રસ—પારો, ગંધક, અભ્રક, કાંતલોહ, સુવર્ણ, રૂપું, એ સર્વ સમ ભાગે લેવી. તામ્રભસ્મ બે ભાગ લેવી, વછનાગ એક ભાગ, એ પ્રમાણે લઇને રક્તલજ્યાવંતીના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી તેનો ગોળો કરવો. પછી કાચકુંપીમાં ભરી, કપડમાટી કરી શુષ્ક કરી, વાલુકા યંત્રમાં મંદાગ્નિથી પચન કરવું અને ઠંડું થએ કાઢી ઘુંટી રાખવું, આને પીપર અને આદાના રસ સાથે ચાર ગુંજ આપવું. તેથી ત્રિદોષ, ક્ષય, તેર જાતનો સન્નિપાત, આમવાત, ધનુરવાત, શંખલાવાત, આઢ્યવાત, પંગુવાત, કફવાત, અગ્નિમાંદ્ય, કટીવાત, સર્વશૂળ, ગુલ્મશૂળ, ઉદાવર્ત, સંગ્રહણી, પ્રમેહ, ઉદર, સર્વાસ્મરી, મુત્રકૃચ્છ, વીટગ્રહ, સર્વ કુષ્ટ, ભગંદર, મોટો વિદ્રધિ, શ્વાસ, કૃશ, અજીર્ણ, આઠ પ્રકારનો જ્વર, કમળો, પાંડુરોગ, શિરરોગ, ઈત્યાદિ સર્વ રોગને અનુપાન વિશેષે કરી નાશ કરે છે.

૨૮. સીતારી રસ—પારો, આમલસારો ગંધક, મનશીલ, મોરથુથુ, હડતાલ, એ સર્વને સાત પહોર સુધી ત્રિફળાના રસમાં ખલ કરવાં, અને તેની વાલભારની ગોળી કરવી, અને તેને ગોળયુક્ત આપવી. તેથી ઘોર વિષમજ્વર મટે છે. પથ્ય ભાત ને ભાખરી આપવી. પાંચસાત દિવસ ખાવી, ઔષધથી ત્રણગણી પથ્ય પાળવી.

૨૯. સીતારિ રસ—પારો એક ભાગ, અને ગંધક બે ભાગ લઈ તેને ઘેંટાલી, ચિત્રકના રસમાં ખલ કરવો. પછી પાકા આકડાનાં પાનનો રસ દવાથી આઠગણો લઈ તેમાં તેને પકવ કરવું, પછી પારાની બરાબર વછનાગ મેળવી, ફરી ચિત્રકના રસમાં ક્ષણભર પકવવો. એટલે આ સીતારી રસ થયો. આ વાલ કિંવા અડધો વાલ આદાના રસમાં અથવા ઘી અને મરી સાથે એક માસ સુધી સેવન કરવું. ઘી ખાવું, પથ્ય કરવું, તેથી સીતપિત્તનો નાશ થાય છે.

૩૦. શ્વાસકુમાર રસ—પારો, ગંધક, શુદ્ધ વછનાગ, મનશીલ, મરી, પીપર, સુંઠ, એ સર્વનો બારીક ખલ કરવો. કુલાવેલો ટંકણ મેળવીને ખલ કરવો. તેને આદાના રસનો પટ આપી રતી જેવડી ગોળીઓ કરવી. સવારે સેવન કરવાથી શ્વાસકાશનો નાશ કરે છે. પંદર દિવસ સેવન કરવાથી સર્વ રોગ મટે છે.

૩૧. સંજ્ઞાકરણ રસ—શુદ્ધ વછનાગ, સિંધવ, ખાર, કાળાંમરી, રૂદ્રાક્ષ, ભોંયરીંગણી, મહુડાં, સમુદ્રફળ. આ સર્વે ઔષધો બરાબર લેઈ બારીક વાટી, આકડાના ખારના ત્રણ પુટ દેવા. પછી રતી

એક, બે યા ત્રણ કાનના છિદ્રમાં યા નાકમાં મુકીને ફુંકી દે તેા સંજ્ઞા અથવા ચેતન થઈ આવે, અને સન્નિપાત દૂર થાય.

૩૨. સમીરપન્નગ રસ—શુદ્ધ ગંધક, શુદ્ધ વછનાગ, સુંઠ, કાળાં મરી, પીપર, પારેા આ સર્વ બરાબર લઈ પ્રથમ પારા ગંધકની કજલી કરવી, પછી બીજી ચીજો ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ઘુંટવી, પછી તેને ભાંગરાના રસના સાત પુટ આપવા ને ગેાળી રતી પ્રમાણુની કરવી. ગેાળી આદાના રસ સાથે લેવાથી સર્વ પ્રકારના વાયુ મટે.

૩૩. સમીરપન્નગ રસ—અભ્રકભસ્મ, ગંધક, વછનાગ, સુંઠ, મરી, પીપર, પારેા, ટંકણખાર, સમભાગે લેઇ ખલ કરવેા, ને તેને જળભાંગરાના રસની સાત ભાવના આપવી, એટલે આ વાતનાશક રસ થાય છે. આદાના રસ સાથે કિંવા ખડીસાકર અને ત્રિકટુના ચૂર્ણ સાથે એક વાલ ખાવાથી મેાટા વાયુને ક્ષણમાં મટાડશે. નાકે સુંઘવાથી શુદ્ધિ લાવે છે.

૩૪. સમીરગજ કેશરી રસ—નવું અફીણ, શુદ્ધ કરેલાં નવાં ઝેરકેાચલાં અને નવાં મરી-એનું સમભાગે ચૂર્ણ લેવું અને બારીક ખલ કરી રાખવું, તેમાંથી એક ગુંજ આપવું ને ઉપર તાંબુલ ભક્ષણ કરવું. એટલે કુબ્જવાત, ખંજવાત, કટીવાત, સર્વાંગવાત, ગધ્રસી, અવબાહુક, ભુજકંપ, પ્રતાનક વાયુ, મેાડસી, અરૂચિ અને અપસ્માર વાયુ એનેા નાશ કરે છે.

૩૫. શૂળદાવાનળ રસ—પારેા, વછનાગ અને મરી એ સર્વ દસ દસ ટાંક લેવાં. પીપર અને સુંઠ ટાંક વીશભાર લેવાં, શેકેલી હીંગ ટાંક દશ, પાંચે ખાર તેાલા વીશભાર, આમલીનેા ખાર તેાલા બત્રીસભાર, જંભીરીનેા રસ તેાલા બત્રીસભાર, સંખને સાતવાર દગ્ધ કરી તેનું ચૂર્ણ તેાલા બત્રીસભાર લઇ સર્વને એકત્ર કરી ઘુંટીને લીંબુના રસમાં પાંચ દિવસ ખલ કરવેા. પછી તેમાંથી ટાંક સવા, ગરમ પાણી સાથે લે તેા શૂળ તત્કાળ જાય.

૩૬. શૂળ દાવાનળ રસ—શુદ્ધ પારેા રૂપિયા ચારભાર, ગંધક રૂપિયા ચારભાર, વછનાગ રૂપિયા ચારભાર, મરી રૂપિયા ચારભાર, પિપર રૂપિયા ચારભાર, કાકડાશિંગ રૂપિયા ચારભાર, શેકેલી હીંગ રૂપિયા એકભાર; પાંચે ખાર તેાલા બત્રીસ, આંબલીનેા ખાર તેાલા બત્રીસ, એને વસ્ત્રગાળ કરી પારા ગંધકની કજલીમાં મેળવી તેને એક દિવસ લીંબુ રસમાં ખલ કરવેા. તેના એક ટાંકની ગેાળીએા કરી પાણી સાથે લે તેા અજીર્ણ, ઉદરરેાગ અને મંદાગ્નિ એ સર્વને દૂર કરે છે.

૩૭. સારરસ—ગજવેલનેા ભુકેા કરાવી તેને તેલમાં, છાસમાં, ગાયના મૂત્રમાં અને કાંજીમાં, સાત સાત વાર એાળવ્યા પછી છીલરના (ખાખરાના) રસમાં ખલ કરી ગજપુટ આપવું. પછી થેારના દુધના સાત પુટ આપવા, પછી ત્રિફળાના સાત પુટ આપવા અને ડેાડી પાનના રસના સાત પુટ આપવા, પછી પાણી ઉપર તરે તેવેા થાય ત્યાં સુધી તેને ખલ કરી ઉપર ગજપુટ આપવાનું કહ્યું છે, ત્યાર પછી કુંવારના પાઠાના પુટ ત્રણ, પછી આકડાના દુધના પુટ સાત આપી, ઉપર મુજબ, થેારના દુધના પુટથી શરૂઆત કરવાની છે. ઉપર મુજબ રસના પુટથી ગજપુટેા આપીને કરેલી ભસ્મ ઘણેા ગુણ કરે છે.

૩૮. સારરસ—ગજવેલના ભુકાને ઉપર મુજબ શુદ્ધ કરી લીંબુરસ તથા નવસારના પુટ એકવીશ આપે તેા સાર ચેાખેા થાય ને ઘણેા ગુણ આપે. માત્રા રતી ૧ રેાજ ખાય તેા સર્વ રેાગને દૂર કરે.

૪૦. **સન્નિપાતાનળ રસ**—પારદભસ્મ અને ગંધક એક એક ભાગ, તામ્રભસ્મ, કલખાપરી, અને હીંગળોક એ પ્રત્યેક બબ્બે ભાગ, એને ચણાના ખાર અને નીંબ એના રસથી ખલ કરી ભુધરયંત્રમાં એક પુટ આપવો. પછી સુંઠ, કપુર, હીંગ, મરી, પીપર એ સર્વ એક એક ભાગ લેઇ તેનાથી ખલ કરવો, અને તેને બ્રાહ્મી, આદુ, જળપીપળી, નગોડ, કનેર, એ પ્રત્યેકમાં સાત સાત વખત ભાવના આપવી. એટલે આ સન્નિપાતાનળ રસ તૈયાર થયો. તે ૭ ગુંજ રસ આદાના રસ સાથે આપવો, તેથી સન્નિપાત, તંદ્રાજ્વર, શ્વાસ, ગ્લાનિ, ઉધરસ અને અતિસારને મટાડે છે.

૪૧. **સન્નિપાત ગજાંકુશ**—પારો, અભ્રકભસ્મ, હરતાલ, માક્ષિક, એ શુદ્ધ લેઈ તેના વજન બરાબર હીંગ મેળવી, કુવાર, વાંઝણી કંકોડી, કડુ, પરવળ, કાળી ધોળી નગોડ, લીંબડો, ચિત્રક, ધંતુરો, કલલાવી, પાઠમૂળ, ભાંગ, લીંબુ એના રસમાં ત્રણ ત્રણ દિવસ ખલ કરવો. એમાં પછી ત્રણ ખાર સિંધવ, વછનાગ, કાંકોલી, અને નેપાળો સમભાગ વજનથી લેઇ પહેલી ઉપરની દવાના વજન જેટલાં મેળવવાં. એટલે તે સન્નિપાત ગજાંકુશ થયો. આ એક માસો આપવાથી સન્નિપાતનો નાશ કરે છે.

૪૨. **સોમપાણી રસ**—પારો, ગંધક, ચાર ચાર માસા લેઈ તેને ચિત્રકના રસમાં ખલ કરવો. પછી એક માસો મરીની ભસ્મ, એક માસો તામ્રભસ્મ, એક માસો માક્ષિક ભસ્મ, એ સર્વ તેમાં મેળવવી. પછી ધંતુરો, ત્રિફલા, કુંવાર, વૃદ્ધદારૂ, આદુ, લાલ આંબો, ભેકપરણી, નગોડ, જળભાંગરો, ચિત્રક, આંબળાં એરંડાનું મૂળ, ઈંદ્રજવ એના એક પલકાઢામાં કિંવા રસમાં ઘુંટવું, પછી પારાના સમભાગે ત્રિકટુનું ચૂર્ણ મેળવી ચણા જેવડી ગોળી કરાવી તે રક્તષ્ટીવીસન્નિપાત ઉપર જીરાના કાઢા સાથે આપવી, અને તેના ઉપર પંચમૂળનો કાઢો આપવો, અને દહીં ભાત પથ્યમાં આપવું અને અતીતૃષા હોય તો શીતોદક આપવું. આ સોમપાણી રસ સન્નિપાતને ત્વરિત દૂર કરે છે.

૪૩. **સ્વચ્છંદ નામક રસ**—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, સુવર્ણભસ્મ એક ભાગ, રૂપાની ભસ્મ એક ભાગ, તામ્રભસ્મ, એક ભાગ, તે સર્વને એકત્ર કરી તેને કાળો ભાંગરો, નગોડ જળભાંગરો, ધોળો ધંતુરો, ઉંદરકાની, અગ્નિકરણી, ટાકળ, તીલપરણી, ચિત્રક, કાવળી એના રસની, ત્રણ ત્રણ ભાવનાઓ આપવી. પછી વાછરા, પાડા, ડુકર એના પિત્તાની અને બકરાના પિત્તાની એક એક ભાવનાઓ આપવી, અને અંધમુષમાં ઘાલી વાલુકાયંત્રમાં એક દિવસ પચન કરવી. એટલે સ્વચ્છંદનામક રસ તૈયાર થશે. તેનું ચૂર્ણ આદાના રસ સાથે એક માસો આપવું અને તેના ઉપર નગોડ ને દસમુળનો કાઢો આપવો. એટલે અભિન્યાસ સન્નિપાતનો નાશ કરે છે. પથ્યમાં મગનું યુષ, દુધ અને ઘી આપવું.

૪૪. **શીતાકુંશ**—મોરથુથુ, પારો, ટંકણખાર, કલખાપરી, વછનાગ, ગંધક, હરતાલ, એ સર્વ ખલમાં નાંખી કારેલીના રસમાં એક ઘડી ખલ કરવો, તેની એક ગુંજની ગોલી સાકર અને જીરા સાથે આપવી. એટલે એકાહીક, દ્વાહીક, ત્રાહીક, અને ચાતુરથીક જ્વરનો નાશ કરે છે.

૪૫. **શંખોદર રસ**—પારદભસ્મ, ગંધક, લોહ, વછનાગ, સુંઠ, મરી, પીપર, એ સમભાગે લેઇ લીંબુના રસમાં ખલ કરી ચારગણા શંખમાં ભરવી, અને કપડમાટી કરી માટલીમાં મુકી ગજપુટ આપવું. ટાઢું થએથી વાટી તેમાં એક ભાગ વછનાગ મેળવીને રાખી મુકવું. અને વાલપુર જાયફળ ભાંગ અને મધ સાથે અતિસાર અને સંગ્રહણી ઉપર આપવું. અને ચિત્રક, આદુવાળો, ભાંગ,

સુંઠ અને મરી, એનું ચૂર્ણ ઘી અને મધ સાથે અગ્નિમંદમાં, ક્ષય અને ઉદર તથા વાયુમાં આપવું અને પથ્યમાં દહીં, છાશ, દુધ અને શાક આપવાં.

૪૬. **સુવર્ણ પર્પટી**—શુદ્ધ પારો ચાર તોલા, સુવર્ણ એક તોલો. બન્નેને એકત્ર કરી લીંબુના રસમાં મર્દન કરવું. એકરૂપ થયા પછી ધોઈ, ચાર તોલા ગંધકને લોહપાત્રમાં બોરડીના અગ્નિ ઉપર પાતળો કરી, તેમાં સુવર્ણ અને પારો મેળવી, કડછીથી ધીરે ધીરે હલાવવું. પક્વ થયા પછી છાંણુ ઉપર કેળનું પાન મુકી તેના ઉપર એ દવા રેડવી અને બીજું પાન ઉપર મુકી ઉપર છાણુ મુકવું, ઠંડું થએ કાઢી લેવું. આ એક ગુંજ ક્રમથી ૭ ગુંજ સુધી મધ અને ત્રિકટુ સાથે લેવું. તેથી સંગ્રહણી, સોજ, ક્ષય, ઉધરસ, દમ, પ્રમેહ, શૂળ, અતિસાર, પાંડુરોગ, એ સર્વનો નાશ કરે છે. વળી આ સુવર્ણપર્પટીરસ, તત્કાળ, બળ, શુક્ર, અને અગ્નિને વધારે છે.

૪૭. **સુવર્ણપર્પટીરસ**—સોનાનો વર્ક એક ભાગ, શુદ્ધ પારો આઠ ભાગ, લોહ આઠ ભાગ; એ સર્વને એકત્ર ખલી લોહપાત્રમાં ગંધક તપાવી, પાતળો કરી, હીંગલોક એક ભાગ, ચિત્રક એક ભાગ, અને ઉપરની દવાઓ ભેગી ઘુંટેલી નાંખવી અને પછીથી હલાવવું, પછી ગાયના છાંણનું મંડલ કરી તેના ઉપર કેળનું પાન મુકી ઉપર દવા નાંખવી, પછી ઉપર બીજું કેળનું પાન મુકવું ને ઢાંકવું. શીત થયા પછી કાઢી લેવું. આને સુવર્ણ પર્પટી કહે છે. આ પિત્તાદિ વ્યાધિ ઉપર વંસલોચન અને સાકર સાથે અને વાતશ્લેષ્માદિ વ્યાધિ ઉપર વંસલોચન અને મધપીપર સાથે આપવી અને આક્ષીણત્વ રેચ થયો છતાં ક્ષય, અગ્નિમંદ, પાંડુ, પ્રમેહ, જ્વર, સંગ્રહણી ઉપર વૃદ્ધ, બાળક અને રાજાને આપવા યોગ્ય છે, અને સંપૂર્ણ રોગનો નાશ કરે છે.

૪૮. **સુતાદિગુટી**—પારો, ગંધક, લોહ, વછનાગ, ચિત્રકમૂળ, તમાલપત્ર, વાવડીંગ, પિત્તપાપડો, નાગરમોથ, ઇલાયચી, પીપરીમૂળ, નાગકેસર, ત્રિફળા, ત્રિકટુ, વાતાભ્રભસ્મ, સમભાગ અને ગોળ બે ભાગ, એની ગોળી કરવી, તે આપવાથી દમ, ક્ષય, ઉધરસ, ગોળો, પ્રમેહ, વિષમજ્વર, લુતા, સંગ્રહણી, અગ્નિમંદ, શૂળ, કુક્ષીરોગ, અને હાથ પગનો રોગ દૂર કરે છે.

૪૯. **સુતરાજ**—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, અભ્રકભસ્મ આઠ ભાગ, આ પ્રમાણે મેળવી, તે ચાર વાલ સર્વરોગ ઉપર એક મંડલ સુધી આપવું. આ સુતરાજ સંગ્રહણી, ક્ષય, ગુલ્મ, હરસ, મેહ, અને ધાતુગતજ્વરને મટાડે છે.

૫૦. **શંખયોગ**—સંખભસ્મ, અને સિંધવ સમભાગે ઘુંટી ત્રણ માસા મધ સાથે આપવાથી મ્હોટો સંગ્રહણી રોગ મટે છે.

૫૧. **શિવ રસ**—પારો, વૈક્રાંતમણિ, તાંબું, અભ્રક, કાન્ત એ સર્વની ભસ્મો, અને ગંધક એ સર્વે સમ ભાગ વજને લેઇ દાડમના રસમાં તેને ખલ કરવો, તેમાંથી એક માસો આપવો. આ શિવરસ હરસ રોગનો નાશ કરે છે.

૫૨. **ષડાનન રસ**—વૈક્રાંત મણિ, તામ્ર, અભ્રક, ગંધક, પારો, કાન્ત, એની ભસ્મો લેવી અને ખલ કરી બારીક કરી રાખી મુકવી. આ ષડાનન રસ હરસ ઉપર એક વાલ આપવો.

૫૩. **સુધાનિધિ રસ**—ગંધક, પારો, સુવર્ણ માક્ષિક, લોહ અને ત્રિફળાના કાઢાથી લોખંડના પાત્રમાં ખલ કરવો અને તેની ગોળીઓ કરવી તે રક્તપિત્તનો નાશ કરવા રાત્રિએ લેવી.

૫૪. **શંખ પોટલી રસ**—પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ, શંખ ચાર ભાગ, કોડી ૭ ભાગ, (શંખ તથા કોડીની ભસ્મ લેવી.) મરી બાર ભાગ, ટંકણખારની લાહી દોઢ ભાગ, એ પ્રમાણે લેઇ ઘુંટી બારીક ચૂર્ણ કરવું અને નિત્ય એક માસા ભાર ઘી સાથે આપવું તેથી ક્ષયનો નાશ થાય છે.

૫૫. શંખેશ્વરરસ—શંખના ટુકડા અડધો તોલો, કોડી બે તોલા, મોરથુથુ અડધો તોલો, અને આ સર્વના સમભાગ ગંધક, સીસાની ભસ્મ, પારદભસ્મ, ટંકણખાર, એ પ્રત્યેક ગંધકના સમાન લેવાં. એકત્ર ખલ કરી ગજપુટ આપવું. શીત થએ કાઢી બારીક ઘુંટી રાખવું. આ શંખેશ્વર રસ ૭ ગુંજ પીપર, મધ, કિંવા મરી અને ઘી સાથે આપવાથી અને તેના ઉપર મૃગાંકની પેઠે પથ્ય પાળવાથી ક્ષય રોગ મટે છે.

૫૬. શંખગર્ભપોટલીરસ—શંખનાભી આઠ તોલા લેઇ તેને બારીક કરી, ગાયના દુધમાં ઘુંટી તેની મુષ કરવી, તેમાં પારાની ભસ્મ મુકી તેમાં ગંધકનું ચૂર્ણ દોઢ તોલો લેઇ ઉપર પાથરવું, પછી મુષનું મોં બંધ કરી બાહાર કપડમાટી કરવી. સુકાયા પછી ગજપુટ આપી, શીત થયા પછી બાહાર કાઢી મુષ સાથે ઘુંટી રાખવી. આ શંખગર્ભ પોટલી રસ એક ગુંજ આપવો, પથ્ય મૃગાંકની પેઠે પાળવી, એટલે ક્ષય અને વાતપીત્તરોગ મટે છે.

૫૭. સૂર્યરસ—પારો ૧, ગંધક ૨, સુવર્ણમાક્ષિક ૩, અભ્રક ૪ અને વેખંડ, કોષ્ટ, હળદર, ચિત્રક, ટંકણખાર સિંધવ, વછનાગ, પાહમૂળ, કળલાવી, સુંઠ, મરી, પીપર, એ એક એક તોલો લેઇ સર્વ બારીક વાટી જળભાંગરાના રસમાં તેને એક દિવસ ખલ કરવો. આ સૂર્ય રસ એક માસો આપવો, તેથી હેડકી, સ્વરભંગ, અને ઉધરસનો નાશ કરે છે. કિંવા આઠગુંજ રસ પર્પટી લેઇ રાતો ગોખરૂ, સુંઠ, બકરીનું દુધ અને દુધ બરાબર પાણી નાંખી, દુધ શેષ રહેતાં સુધી કાઢો કરી, તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી પીવું.

૫૮. શંખશૂળરસ—પારો, અભ્રક અને સુવર્ણ આ ત્રણેની ભસ્મ સમ ભાગ અને એ ત્રણેની બરાબર વૈક્રાંતભસ્મ અને આ ચારેના પાંચ પટ શંખભસ્મ, એને એકત્ર ખલી તેમાંથી ચાર માસા ભસ્મ મધ સાથે ખાવાથી મરણોન્મુખ હોય તો પણ તેની પાંચ પ્રકારની હેડકી તેજ ક્ષણે નાશ પામે છે.

૫૯. સ્વાસહેમાદ્રિરસ—મનસીલ, તાંબાની ડાબડીમાં ભરી વાલુકા યંત્રમાં પચવવો પછી ડાબડી સહીત ચૂર્ણ કરી તેમાં પારદ તથા ગંધકની કજ્જલી કરી મેળવવી, ફરી અરધો દિવસ પચન કરવો. આ શ્વાસ હેમાદ્રિ નામનો રસ મહાશ્વાસનો નાશ કરે છે.

૬૦. શ્વાસકાળેશ્વરરસ—લોહભસ્મ, તામ્રભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, પારો, ગંધક, સુવર્ણમાક્ષિક, હીંગળોક, વછનાગ, જાયફળ, લવીંગ, તજ, એલચી, નાગકેસર, ધંતુરાનાં બીજ, નેપાળો, હળદર, ઝેર કચોલાં, એ સમ ભાગ, મરી ત્રણ ભાગ, એ પ્રમાણે સર્વ ખલમાં નાંખીને લોખંડના બતાથી પારો મળી જાય ત્યાં સુધી ઘુંટી કુંડાનારસ્વરસની એકવીશ ભાવના આપવી, તેમાંથી બે ગુંજ આદાના સ્વરસ સાથે સશક્ત માણુસને આપવો અને બાલ વૃદ્ધને એક ગુંજ આપવો અને પથ્ય કરવું. તેથી પાંચ પ્રકારનો શ્વાસ, ક્ષય, ઉધરસ, રાજક્ષ્મા એનો નાશ કરે છે. આ સ્વાસ-કાળેશ્વરરસ દેવતાને પણ દુર્લભ છે.

૬૧. શ્વાસકુઠારરસ—પારો, ગંધક, વછનાગ, ટંકણખાર, મનસીલ, એ એક એક તોલો, મરી આઠ તોલા, સુંઠ, મરી પીપર, એ બે તોલા, એનું ચૂર્ણ એકત્ર કરવું અને બારીક ખલી રાખવું, એ સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૬૨. શ્વાસકુઠાર—પારો, ગંધક, વછનાગ, ટંકણખાર, મનસીળ, એ એક એક તોલો, મરી આઠ તોલા; સુંઠ, મરી પીપર, એ દરેક બબે તોલા; એને બારીક ખલ કરી રાખી કાચની શીશીમાં ભરી રાખવું, અને સ્વાસ, કાશ, મંદાગ્નિ, વાતશ્લેષ્મ સંબંધી રોગ એ ઉપર પાનમાં આપવું, એ ગુંજ પ્રમાણથી. અને સન્નિપાત, મૂર્છા, અપસ્માર, અતીમોહ પામેલા રોગીને એની-

ભસ્મ આપવી; આ સ્વાસકુઠાર સંપૂર્ણ સ્વાસ રોગનો નાશ કરે છે. તેનો નાશ નાકે લેવાથી મસ્તક શળ મટે છે.

૬૩. **સ્મૃતિસાગરરસ**—પારો, ગંધક, હરતાલ, તામ્રભસ્મ, મનસીળ, એ શુદ્ધ મૂર્છીત કરી તેના ચૂર્ણને ઘોડાવજ તથા બ્રાંહ્મીના રસની એકવીસ ભાવનાઓ આપવી અને જ્યોતીષમતીના તેલની એક ભાવના આપવી એટલે આ સ્મૃતિસાગર રસ અપસ્માર નાશક થાય છે. આ ઘી સાથે એક માસા પુર ખાવી.

૬૪. **સર્વાંગસુંદરરસ**—પારદભસ્મ, તામ્રભસ્મ, મનસીળ, સુવર્ણમાક્ષિક, હરતાલ, લવણ, ટંકણખાર, બીડલવણ અને સંચળ, એ દશ ઓસડો સમ ભાગે લેઈ પ્રથમ પારાના દશાંશ સુવર્ણભસ્મ પારામાં મેળવી ઘુંટવી, અને પારાના સમાન વછનાગ લેવો. પછી સર્વ એકત્ર કરી ઘુંટી કુચલાં, ટાકળ, એંડુસો, ભાંગ, લાલપોકળાની ભાજી, રાનતુલસ, જળપીપળી અને ધંતુરો પ્રત્યેકના રસની એક એક ભાવના આપવી, પછી ચક્રીકા બાંધી સંપુટમાં મુકી તેને તુષાગ્નિ આપવો. પછી કાઢી શીત થયા પછી તેને ખલ કરવો. તેનું નામ સર્વાંગસુંદર. આ ચાર ગુંજ ઘી, સુંઠ, સાથે આપવો. એ કફ, શળ અને ગુલ્મનો નાશક છે.

૬૫. **શૂળકુઠારરસ**—પારો, ટંકણખાર, ગંધક ત્રિફળા, સુંઠ, મરી, પીપર, હરતાલ, વછનાગ, તાંત્ર, નેપાળો એ સર્વ એકત્ર કરી જળ ભાંગરાના રસમાં ખલ કરવો તેની બે ગુંજની ગોલી કરી મરી કિંવા આદાના રસ સાથે આપવી. એ સર્વ શળનો નાશ કરે છે. તેને શળ કુઠાર કહે છે.

૬૬. **શંખાદિરસ**—શંખ, પીલી કોડીઓ, સુંઠ, મરી, પીપર, જવખાર, સાજીખાર, ટંકણખાર, હરડાંબેડાંઆમળાં લાનલુ મીઠું, સિંધવ ઔદભીદ, સંચળ, ગંધક, જીરૂ, અજમો, હીંગ એ પ્રત્યેક બબે તોલા, એલચી, લવીંગ, ચીત્રક, લોહભસ્મ, પારદભસ્મ, તામ્રભસ્મ એ પ્રત્યેક એક એક તોલો એકત્ર કરવું. એ ચૂર્ણ બે માસા ઠંડા પાણી સાથે લેવાથી-શળ, ગુલ્મ, પ્લીહા, અજીર્ણ અગ્નિમંદ, અને આમ્લપિત્તનો નાશ કરે છે.

૬૭. **સોમનાથી તામ્ર**—પારો, ગંધક, સમ ભાગ, તેના નીમે હરતાળ, મનસીળ ચતુરથાંઉંસ એકત્ર કરી, તેની કજલી સરખી કજલી કરી તેણે કંટકવેધી તાંત્રપત્રોને એ ત્રણ વખત પર્યાયથી લેપ કરવો, તેને સરાવમાં મીઠું નાંખી તેમાં મુકવાં, પછી તેના ઉપર મીઠું નાંખી બીજું સરાવ ઉંધુ પાડી સંધિમાં લેપ કરી ગર્ભયંત્રમાં ત્રણ પહોર અગ્નિ આપવો. સીત થયા પછી કાઢી ખલ કરી રાખવું, એને શોમનાથી તામ્ર કહે છે. એ બે વાલ રોગોક્ત અનુપાનથી આપવાથી પરીણામશળ, ઉદરશળ, પાંન્ડુ, જ્વર, ગુલ્મ, પ્લીહા, યકૃત, ક્ષય, અગ્નિમંદ, મેહ, શળ, સગ્રહણી એનો નાશ કરે છે.

૬૮. **શૂલ્વ સુંદર રસ**—કંટકવેધી તામ્રપત્ર એક તોલો, પારો એક તોલો અને ગંધક તોલા બે લેઇ, પારા ગંધકની કજલી કરી, તેણે પેલાં તામ્રપત્રને લેપ કરવો. સુકાયા પછી સરાવમાં મીઠું ઘાલી તેના ઉપર પેલાં પત્રાં મુકવાં અને ઉપર મીઠું ભરી બીજું મગર ઉંધું પાડી માટકાપડ કરવું, અને ગજપુટ આપવું. શીત થયા પછી કાઢી ખલ કરવો. તેમાં સર્વ ઔષધનો સોળમો ભાગ વછનાગ નાંખી ધંતુરાનું તેલ, એરંડીયું તેલ, ચીત્રકનો રસ, સુંઠ, મરી, પીપર, એના કાઢાની ભાવનાઓ આપવી, સુકાયા પછી એક વાલ અનુપાન સાથે આપવી, તેથી સધવાત, કફરોગ, પંક્તિશળ, એનો નાશ કરે છે એવી શિવની આજ્ઞા છે.

૬૯. **ષણ્મુખ રસ**—પારો, ગંધક, તામ્રભસ્મ, સાજીખાર એ સમ ભાગે લેઈ તેને લીંબુના રસની સાત દિવસ ભાવનાઓ આપવી અને તેને તાપમાં મુકી ખલ કરવો. સુકાયા પછી લઘુપુટ

આપવું. એ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવા. પછી તેમાં પારાના વજન જેટલું ત્રિકટુનું ચૂર્ણ મેળવવું એને ષણ્મુખ રસ કહે છે. આ ત્રણ ગુંજ આપવાથી સર્વ જાતનાં શૂળ મટે છે.

૭૦. શંબુકભસ્મપ્રયોગ—નાના શંખલાની ભસ્મ, ઉના પાણી સાથે આપવાથી તે તત્ક્ષણ પંક્તી શૂળનો નાશ કરે છે.

૭૧. શીખીવાડવ રસ—પારદભસ્મ, તામ્રભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, ગંધક, સુવર્ણ માક્ષિક, જવખાર, એને એકત્ર કરી તેને ચિત્રકના રસની ભાવના આપવી અને તેમાંથી ત્રણ ગુંજ નાગરવેલના પાંનમાં આપવું. આ શીખીવાડવ રસ સર્વ વાતગુલ્મનો નાશ કરે છે.

૭૨. સોથારી રસ—હીંગળોક, નેપાળો, ટંકણખાર, મરી, પીપર, એને એકત્ર ખલ કરી ઘી સાથે વાલ ભાર ખાવું. તે સર્વ સોજાનો નાશક છે.

૭૩. સર્વોપદંશ ઉપર સર્વવ્યાધિહરણરસ—હીંગળોકમાંથી કાઢેલો પારો એક ભાગ, રસકપુર બે ભાગ, ગંધક એક ભાગ. એ પ્રમાણે લેઇ તેની કજ્જલી કરવી, તે કુકડાના ઇંડામાં ભરી તેને પાંચ કપડમાટી કરી એક દિવસ વાલુકાયંત્રમાં ક્રમશઃ અગ્નિ આપવો. સ્વાંગ શીત થએ કાઢી; બ્રાહ્મણ ગુરૂની પૂજા કરી, જેવો વ્યાધિ હશે તેવા અનુપાનથી ચાર ગુંજ આપવો. ઉપદંશ ઉપર નાગરવેલના પાંન સાથે આપવો તેથી પંઢ હોય તોપણ તેને પુરૂષત્વ આવે છે, અપુત્રને પુત્ર થાય છે, અને સો વર્ષ જીવે છે. આ વ્યાધિહરણ લેવાથી વલ્લીપલીતનો નાશ થઈ કફવાતનો નાશ થાય છે, અને પ્રમેહ ઉપદંશ એનો નાશ કરે છે.

૭૪. સુતશેખર રસ—શુદ્ધ પારો, સુવર્ણભસ્મ, ટંકણખાર, વચ્છનાગ, સુંઠ, મરી, પીપર, ધંતુરાનાં બીજ, ગંડક, તામ્રભસ્મ, ચતુરજાત, શંખભસ્મ, બીલીનો મગજ, અને કચોરા એ સમ ભાગ લેઇ એને આદાના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી ગુંજ જેવડી ગોળી કરવી, તે મધ ઘી સાથે આપવાથી આમ્લપિત્ત, વાન્તિ, શૂળરોગ, પંચગુલ્મ, નાના પ્રકારની ઉધરસ, ત્રિદોષજનીત અંતિસાર, અગ્નિમંદ, ઉચકી, ઉદાવર્ત, અને યાપ્યવ્યાધિ એનો ચાલીસ દિવસમાં નાશ કરે છે.

(હ)

૧. હેમગર્ભ પોટલી રસ—શુદ્ધ કરેલો પારો એક ભાગ, તેથી ચોથા હીસ્સે સોનાનું ચૂર્ણ, એ બેઉથી બમણા વજને આમલસારો ગંધક; તે ત્રણેને કંચનવૃક્ષના રસમાં ખલીને ગોળો કરવો. તેને મરાડીના એક કોડીયામાં મુકી બીજું ઉંધું પાડી સંપુટ કરવો. પછી જમીનમાં સમચોરસ ખાડો ખોદી તેમાં ઝીણા ઝીણા છાણાંના કટકા ભરી તેના વચ્ચે ઉપલું કોડીયું મુકી બાકીના છાણાંના કડકાનો ઢગ જમીનથી એક વેંત ઉંચો કરવો. તેને ત્રણ દિવસ સુધી અગ્નિ આપવો. તેને "ભૂધર યંત્ર" કહે છે. પછી ઠંડુ પડેથી ઓસડને બહાર કાઢી તેના વજને ગંધક મેળવી બન્નેને આદાના રસમાં ખલ કરવો. પછી ચિત્રકના રસમાં ખલીને તેનું વજન કરવું. મોટી કોડી પીળા રંગની લેઈ અંદર તજવીજથી ઉપલું ઓસડ ભરવું. ઉપલા વજનથી આઠમા હીસ્સે ટંકણખાર, અને સોળમા હીસ્સે વચ્છનાંગ લેઈ બેઉને ચોધારા થુવરના દુધમાં ખલીને ઉપલી કોડીના મ્હોં ઉપર જાડો થર ચઢાવવો. પછી હાંલ્લાની તળે ચોપડી તેમાં કોડીઓ ભરી હાંલ્લાના મ્હોં ઉપર બીજું નાનું હાંલ્લું ઉંધું ઢાંકી તેની સાંધને કપડમાટી કરી, છાણાનો ગજપુટ અગ્નિ આપવો. ઠંડુ પડેથી બહાર કાઢવું ને ઘુંટી રાખવું. તેને "હેમગર્ભ પોટલી રસ" કહે છે. તે હેમગર્ભ લોકનાથ રસની રીતે ખાવો તે ઉપર પરેજી કરવાને અગાઉ "મૃગાંકરસ"માં લખેલી રીતે કરવું, અથવા તેથી વધારે પરેજી ત્રણ દિવસમાં નીમક કે ખારાંશ વિનાનું ખાવું, પછી તે ઓસડથી ઉલટી આવવા લાગે તો ગળોનો ઉકાળો કરી મધ નાંખી પીધાથી ઉલટીમટે છે, અગર કફનો કોપ થવાથી આદાના રસમાં ગોળ

મેળવી આપવો તેથી કફ દૂર થાય છે. ઝાડા ઢીલા થવા લાગે તો ભાંગને જરા શેકી દહીં સાથે મેળવી ચાટવી તેથી ઝાડો બંધ થાય છે. તે હેમગર્ભ પોટલી રસથી ખાંસી, ક્ષય, શ્વાસ, હાંફણ, સંગ્રહણી, અવઢણુ, શરીર ઝબ્બડવાનો રોગ, કફવાયુના કોપે જેટલા રોગ થયા હોય તેટલા રોગ દૂર થાય છે, અને કોઠાનો અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

૨. હેમગર્ભ પોટલી રસ—પારો ચાર ભાગ, સોનાનું ચૂર્ણ ચાર ભાગ, એ બંનેનો ઝીણો લોટ થતાં સુધી ખલ કરવો. પછી પારાથી બારગણા વજને ગંધક લેઇને તેમાં મેળવી ત્રણેને સાથે ખલીને ઝીણી કજ્જલી કરવી. પછી પારાથી સોળગણા વજને મોતી કે તેની છીપ, ચોવીસગણા વજને રાખ, પારાના વજને ટંકણખાર; એ સર્વે મેળવીને પાકેલા લીંબુના રસમાં ખલીને ગોળો કરવો. મરાડીના એક કોડીયામાં ગોળો મુકી બીજું ઉંધું ઢાંકી તેને કપડછાણુ કરી છાણાંનો ગજ-પુટ અગ્નિ અગાઉ લખ્યા પ્રમાણે આપવો. ટંડુ પડેથી ઓસડ બહાર કાઢી ખલીને રાખવું, તેને "હેમગર્ભ પોટલી રસ" કહે છે. તેમાંથી ચાર ચણોઠીના વજને ઓગણત્રીસ મરીના ચૂર્ણમાં રૂપાના, મરોડીના કે કાચના પ્યાલામાં ગાયના ઘી સાથે મેળવીને મજબુત માણસને આપવું અને અંતઃકરણ સ્થિર રાખી લોકનાથ રસની રીતે પરેજી રાખવાથી શ્વાસ, હાંફણ, ખાંસી, ક્ષયરોગ, વાયુનો રોગ, કફરોગ, સંગ્રહણી, અતિસાર એટલા રોગ દૂર થાય છે.

૩. હેમગર્ભ પોટલી રસ—શુદ્ધપારો ત્રણ ભાગ, લોહભસ્મ ત્રણ ભાગ, ગંધક એક ભાગ, અને સુવર્ણ અડધો ભાગ; એની ખલમાં કજ્જલી કરી તેને નગોડના રસમાં સાત દિવસ ભાવના આપવી; અને ધંતુરાના રસમાં ખલી ગોળી કરવી. તેને ઝીણા વસ્ત્રમાં બાંધવી અને તે માટીના વાસણમાં ગંધક મુકી વચ્ચે ગોળી મુકી ઉપર ગંધક મુકવો અને નિરવાત જગામાં વેંતભર ખાડો ખોદી તેમાં તે પાત્ર મુકી તે ઉપર મુદ્રા કરવી. તેના ઉપર માટી આંગળભર મુકી તે ઉપર એક પહોર લાકડાનો અગ્નિ આપવો તેથી "હેમગર્ભ પોટલી રસ" સિદ્ધ થાય છે. આ રસ અનુ-પાનથી સર્વ રોગ ઉપર આપવો.

૪. હંસપોટલી રસ—કોડીની ભસ્મ, સુંઠ, પીપર, મરી, ફુલાવેલો ટંકણખાર, શુદ્ધવચ્છ-નાગ, ગંધક, પારો, એ આઠ ઓસડોને જંબીરાના રસમાં ખલીને ત્રણ ત્રણ વાલના વજનની ગોળીઓ કરવી તેને 'હંસપોટલી રસ" કહે છે. તેમાંથી એક ગોળી મરીના ચૂર્ણ અને ઘી સાથે મેળવીને ચટાવવી અને તે ઉપર પરેજીમાં છાશ ને ભાત ખવરાવવાથી સંગ્રહણી દુર થાય છે.

૫. હરિશંકર રસ—પારાની ભસ્મ, અભરખભસ્મ, એ બંને બરાબર લેઇ આમળાંના રસમાં દિન સાત ખલ કરવો. પછી તેમાંથી રતી ૧ ભાર રોજ ખાય તો પ્રમેહ માત્ર જાય.

૬. હરતાલ રસ—હરતાલ બે ભાગ, પારો એક ભાગ, ફટકડી પાંચ ભાગ; આ પ્રમાણે લેઇ તેનો ખલ કરી તેને ધોળા વસુના મૂળની ભાવના આપવી. અને તેનો ગોળો કરી સરાવમાં મુકી તેને માટીકાપડ કરી ગજપુટ આપવો તેથી ભસ્મ થશે, તેને બારીક વાટી રાખવી. તેને આકૃતિ બળ અને કાળનો વારંવાર વિચાર કરી એક ચોખાપુર આપવાથી વાતરક્ત મટે છે.

૭. હીંગુળયોગ—(એકાંતરાદિ ઉપર) હીંગળોક ને વચ્છનાગ એ બંનેને એકત્ર કરી તેનું ચૂર્ણ એક ગુંજ આપવું એટલે એકાંતરીક, દ્વાહીક, ત્ર્યાહીક, અને ચાતુર્થીક જ્વરનો નાશ કરે છે.

૮. હુતાશન રસ—સુંઠ, ટંકણખાર, મરી, કોડીભસ્મ, એ સર્વ એક એક તોલો; વચ્છનાગ પા તોલો; એ સર્વને ખલ કરી બારીક ચૂર્ણ કરવું આને "હુતાશન રસ" કહે છે. આ ગુંજ બાર લેવું એટલે જ્વરનો નાશ થશે.

૯. **હુતાશન રસ**—વચ્છનાગ એક ભાગ, ટંકણખાર આઠ ભાગ, મરી બાર ભાગ એ સર્વને એકત્ર ખલ કરી રાખવાં. આ " હુતાશન રસ " અગ્નિની વૃદ્ધિ કરે છે અને વાયુ કફનો નાશ કરે છે.

૧૦. **હરરૂદ્ર રસ**—તીખાંની ભસ્મ ૧ ભાગ, તામ્રભસ્મ બે ભાગ, સીસાની ભસ્મ ત્રણ ભાગ, રૂપાની ભસ્મ ચાર ભાગ, સુવર્ણભસ્મ પાંચ ભાગ, શુદ્ધ પારો છ ભાગ; એ ભસ્મો લેઇ ચુકાના રસમાં એક દિવસ ઘુંટી તેનો ગોળો કરવો, અને મૃગાંકની પેઠે વાલુકાયંત્રમાં પચન કરવો. ટાઢું થયે બારીક વાટવું. આ " હરરૂદ્ર રસ " મૃગાંક સરખા ક્ષયનો નાશ કરે છે. એને અનુપાન પથ્ય મૃગાંક સરખું કરવું.

૧૧. **હેમાભ્રક રસ**—સીંદુર, અભ્રકભસ્મ, રસસીંદુર અને સુવર્ણભસ્મ સમભાગ લેઈ આદાના રસમાં ખલ કરી રાખવો. તેમાંથી બે ગુંજ સેવન કરવાથી ક્ષય, ક્ષયપાંડુ, કાશ, કુંભ કમળો, એને મટાડે છે. કર્મવિપાક જાણનારાએ મંડલ સુધી લેવો.

૧૨. **હેમગર્ભ**—પારો ચાર ભાગ, સુવર્ણ બે ભાગ, તામ્ર એક ભાગ, મોતી અગીયાર ભાગ, પરવાળાં એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ; એ સર્વનો ખલ કરવો ને કાજળ જેવું થતાં શુદ્ધ કરવો પછી તેનો ગોળો કરીને ભુધરયંત્રમાં મંદાગ્નિથી પકવવો. સ્વાંગ શીત થયા પછી ફરી ગંધકે સાથે ખલી પુટ આપવો. આ પ્રમાણે ષડગુણ ગંધક જારણ કરવો. આ "હેમગર્ભરસ" કાશ, સંપૂર્ણ શ્વાસનો નાશ છે, તેમજ શળને મટાડે છે, અને રોગોક્ત અનુપાનથી સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૧૩. **હેમમાત્રા**—સુવર્ણ, મોતી, તામ્ર, લોહ કાન્ત; આ બધાની ભસ્મ બે ગુંજ, બીજોરાનો રસ, મધ, અને સંચળ સાથે એક વખત ખાવાથી સો હેડકીનો એકદમ નાશ કરે છે. તો પાંચ હેડકીનો નાશ કરે એમાં શી નવાઇ?

(ક્ષ)

૧. **ક્ષારતામ્રરસ**—શંખભસ્મ, જવખાર, તામ્રભસ્મ, કોડીભસ્મ, લોહભસ્મ, મંડુર, ટંકણખાર, સુંઠ, મરી, પીપર, સીંધવ; એ સર્વ સમભાગ લેઈ જળભાંગરાનો રસ, એડુસાનો રસ, આદાનો રસ, એની જુદી જુદી ભાવના આપવી અને ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. આ ક્ષાર તામ્રરસ, શ્વાસ, કાશ, અજીર્ણ, સળેખમ, જીર્ણજ્વર, મંદાગ્નિ, ગ્રહણી દોષ, એના ઉપર યથોક્ત અનુપાન સાથે આપવાથી સાત દિવસમાં ગુણ આપે છે. આ ચીરકાળના વ્યાધિ ઉપર એક મંડળ સુધી આપવો, અને તે તે વ્યાધિનું પથ્ય પાળવું.

૨. **ક્ષારતામ્ર**—તામ્રભસ્મ ચાર તોલા, ગંધક ચાર તોલા, આંબલીનો ખાર આઠ તોલા; એકત્ર કરી સારી પેઠે ખલ કરી તેને ઉના પાણી સાથે આપવાથી સંપૂર્ણ શળનો નાશ કરે છે.

૩. **ક્ષુધાસાગરવટી**—સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, બેડાં, આમળાં, પાંચ લવણ, જવખાર, સાજીખાર, ટંકણખાર, પારો, ગંધક એ સમ ભાગ; વછનાગ બે ભાગ; એ સર્વ એકત્ર કરી ગુંજ ગુંજ જેવડી ગોળી કરી, તે પાંચ કિંવા સાત લવીંગ સાથે આપવાથી અજીર્ણ નાશ કરે છે.

૪. **ક્ષયકેસરીરસ**—મરી બે ભાગ, ફટકડીની લાહી બે ભાગ, વછનાગ એક ભાગ, નવસાર એક ભાગ એ સર્વનું ચૂર્ણ સાકર સાથે અર્ધ ગુંજ ભાર આપવાથી ક્ષયનો નાશ કરે છે.

(આ)

૧. **આનંદભૈરવરસ**—શોધેલો હીંગળોક, વછનાગ, મરી, ટંકણખાર, પીપર, એ સર્વે સરખે વજને લઇ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું તેને આનંદભૈરવ કહે છે, તેમાંથી રોગની શક્તિ જોઈ

એકથી બે ચણોઠી ભાર લેઇ તેમાં ઇંદ્રિજવ ને કડાની છાલ બે મળી એક તોલાના ચૂર્ણ સાથે અથવા મધમાં મેળવીને ચાટવાથી ત્રણે દોષ કે સન્નિપાતનો થએલો અતિસાર દૂર થાય. તે ઉપર પરેજી રાખવી. ફક્ત ગાયના દુધનું તાજું દહીં, ઘી કે છાશ ભાત ખાવા, તૃષા લાગેથી ઠંડુ પાણી પીવું. રાત્રે થોડી ભાંગને શેકી વાટીને પાણીમાં ડોહી પીધાથી રોગીને ફાયદો થાય.

૨. **આનંદભૈરવરસ**—શુદ્ધ પારો, ગંધક, હીંગળોક, વછનાગ, સુંઠ, મરી, શેકેલો ટંકણખાર, સમભાગ લેઈ પારાગંધકની કજ્જલી કરી બીજા વસ્ત્રગાળ ઓસડ ભેગાં વાટી તેને ભાંગરાના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવો. પછી બીજોરાના રસમાં ત્રણ દિવસ કરવો. પછી રતી અડધી પ્રમાણે ગોળી કરવી. તેમાંથી એક ગોળી પ્રમાણે દશ દિવસ ખાય તો ક્ષયરસ, ક્ષય, સંગ્રહણી, સન્નિપાત, મૃગી એ સર્વનો નાશ કરે છે.

૩. **અંજનરસ**—શુદ્ધ કરેલાં નેપાળાનાં બીજ તોલા અઢી, મરી, પીપર, પારો એ દરેક પા રૂપિયાભાર, તે સર્વને જંબીરાના રસમાં સાત દિવસ ખલ કરીને ગોળી બાંધવી તે ગોળી ગાયના મૂત્રમાં કે પાણીમાં ઘસી આંજવાથી સન્નિપાત દૂર થાય.

૪. **અગ્નિતુંડવટી રસ**—શુદ્ધ પારો, વછનાગ, ગંધક, અજમો, હરડાં, બેઢાં, આમળાં, સાજીખાર, જવખાર, ચિત્રક, સીંધાલુણ, જીરૂ, સંચળ, ખારવાવડીંગ, સમુદ્ર મીઠું, સુંઠ, મરી, પીપર એ સર્વે સરખા વજને લેવાં. તે સર્વના વજને બકામ લીમડાનાં બીજ મેળવી જંબીરાના રસમાં સારી રીતે ખલીને મરી જેવડી ગોળી કરવી. તેમાંથી દરરોજ એક એક ગોળી ખાધાથી સર્વે પ્રકારના અજીર્ણથી થતા રોગ દૂર થાય.

૫. **અજીર્ણકંટકરસ**—શુદ્ધ પારો, વછનાગ, ગંધક એ સર્વે સરખા વજને લઇ તે સર્વના બરાબર મરી લેઈ બારીક ઘુંટી રીંગણીના ફળના રસમાં સારી રીતે ખલીને સુકવવું. તેવી રીતે એકવીસ પુટો આપી ત્રણ ત્રણ ચણોઠીના વજન જેવડી ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી દરરોજ એક એક ગોળી ખાધાથી અજીર્ણ અને મોરચીના રોગો દૂર થાય.

૬. **અજીર્ણકંટકરસ**—શુદ્ધ ટંકણખાર ટાંક ૨ા, પીપર ટાંક ૨ા, શુદ્ધ વછનાગ ટાંક ૨ા, હીંગળોક ટાંક ૨ા, કાળાં મરી ટાંક ૨ા, એને બારીક વાટી લીંબુના રસમાં દિવસ ૧૦ ખલ કરવો. પછી તેની મરીના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી દરરોજ એક કિંવા બે ખાય તો તત્કાળ અજીર્ણ ને વિસુચીકા દૂર થાય.

૭. **અમૃતેશ્વર રસ**—પારદભસ્મ, ગળોનું સત્વ અને લોહ એ સર્વને એકત્ર કરી મધ અને ઘી સાથે ૭ ગુંજ ભાર આપવાથી ક્ષયનો નાશ કરે છે.

૮. **એકાંગવીર રસ**—શુદ્ધ ગંધક, પારદભસ્મ, લોહકાન્ત, વંગભસ્મ, નાગભસ્મ, તામ્રભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, મરીની ભસ્મ, સુંઠ, મરી, પીપર, આ સર્વને એકત્ર કરી બારીક ખલી, ત્રિફળાં, ત્રિકટુ, નગોડ, આદુ, ચિત્રક, સરગવો, કોઠ, આંબળાં, કુચલાં, આકડો, કાંડવેલ, અને આદુ આ પ્રત્યેકની ત્રણ ત્રણ બાવના આપેથી એકાંગવીરરસ તૈયાર થશે. તે પક્ષઘાત, ધનુરવાત, અરધાંગવાત, ગધ્રસી, વીશ્વાચી, અબબાહુક અને સર્વ પ્રકારનો વાતરોગનો નાશ કરે છે.

૯. **અગ્નિકુમારરસ**—પારો, ગંધક, મારેલું સીસું તે સર્વને એક પહોર સુધી ખલ કરી એક ગુંજની ગોળીઓ કરી, તેને શીશીમાં ભરી કપડમાટી કરીને તેને માટલીમાં વાલુકાયંત્રમાં સુધી બે પહોર સુધી તાપ કરવો. શીત થએ કાઢી તેમાં તેના વજન બરાબર મારેલી અભ્રકભસ્મ મેળવી તે સર્વને પાનના રસમાં ભેગું ખલ કરવું અને તુળસીના પાન સાથે બે વાલ આપવાથી સર્વ પ્રકારના વાયુ, ક્ષય, શ્વાસ, કાસ, કફ, અગ્નિમંદ, અરૂચિ, પેટ ચડવું, અને દેહના બધા રોગ મટાડે છે.

૧૦. અગ્નિકુમારરસ—શેકેલો ટંકણખાર, પારો, ગંધક, વછનાગ, એ દરેક પાંચ ટાંક પ્રમાણે; પીળી કોડીની ભસ્મ, સાજીખાર, પીપર, સુંઠ, એ ટાંક અઢી પ્રમાણે; મરી ટાંક બે, પારા ગંધકની કજ્જલી કરી બીજી ચીજો વસ્ત્રગાળ કરેલી મેળવી ઘુંટી સર્વેને જંબીરી લીંબુના રસમાં દિવસ ૮ ખલ કરવો અને રતી પ્રમાણની ગોળીઓ કરી વિશૂચીકાવાળાને આપે તો વિશૂચીકા તત્કાળ મટે.

૧૧. અગ્નિકુમારરસ—જવખાર, સાજીખાર, સેકેલો ટંકણખાર, પાંચ ખાર, સુંઠ, કાળાં મરી, પીપર, ત્રિફળાં, સાર, ખરાસ, કપુર, લવીંગ, ચવક, ચિત્રક, દાડમના દાણા, ડાંસરા, આદુ એ સર્વે સમભાગ લેઇ બારીક વાટી અજમાના અર્કના ત્રણ પુટ આપ્યા પછી લીંબુ રસના પાંચ પુટ આપવા. પછી આમળવેતસના ત્રણ પુટ આપી તેની ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દરરોજ એક ગોળી ખાય તો અજીર્ણ, અરૂચિ, મંદાગ્નિ, ગોળો, પ્રમેહ, શ્વાસ, ઉધરસ, અને કફના રોગોને નાના અનુપાનથી આ અગ્નિ કુમાર રસ દૂર કરે છે.

૧૨. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક, ટંકણખાર, એ સમભાગ, વછનાગ ત્રણ ભાગ અને કોડીભસ્મ બે ભાગ, શંખભસ્મ બે ભાગ, મરી આઠ ભાગ, તે સર્વેને ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસમાં મર્દન કરવું અને ગુંજ પ્રમાણની ગોળીઓ કરી તે લેવાથી શૂળનો નાશ થાય છે.

૧૩. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક સમભાગે લેઇ, તેની કજ્જલી કરી તેને હંસપાદીના રસમાં એક દિવસ ખલ કરવું. પછી તે કલ્કની નાની વડીયો કરી કાચની કુંપીમાં મુકી તે ઉપર એક કર્ષ વછનાગ મુકી, કુંપીનું મોં બંધ કરવું અને તે કુંપીને મોટા વાસણમાં વાલુકાયંત્રમાં મુકવી અને બાર પહોર પ્રદીપ્ત અગ્નિથી પચન કરવી; સ્વાંગ શીતળ થયે ઉતારી ખલી તેમાં અરધો તોલો વછનાગ અને અરધો તોલો મરી ઘાલી ખલ કરવો. આ અગ્નિકુમારરસ એક ગુંજ ભાર આપવાથી તે સન્નિપાત, જ્વર, વાયુ, મંદાગ્નિ, શૂળ, સંગ્રહણી, ગુલ્મ, ક્ષય, પાંન્ડુ, શ્વાસ અને કાશ ઈત્યાદિ રોગોનો નાશ કરે છે.

૧૪. અગ્નિકુમારરસ—પારો, વછનાગ, ગંધક, ટંકણખાર એ સમભાગ, મરી આઠ ભાગ, શંખભસ્મ અને કોડીભસ્મ બે ભાગ, આ પ્રમાણે એકત્ર કરી બારીક ખલ કરી તેને પાકા લીંબુના રસમાં ખલ કરી સાત ભાવના આપવી અને તેની બે ગુંજની ગોળી કરી આપવી આ લેવાથી વાયુથી થએલું અજીર્ણ તરલ, અને ક્ષય રોગનો તત્કાળ નાશ કરે છે.

૧૫. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક, વછનાગ, ટંકણખાર; તેમાં વછનાગ ત્રણ ભાગ અને બીજા એક એક ભાગ, મરી આઠ ભાગ; તે સર્વેને લીંબુના રસમાં, એક દિવસ ખલ કરવો. આનું સેવન કરવાથી અજીર્ણ, વાયુ, ગુદવાત, ગુલ્મવાત, તરલ આદિ વ્યાધિનો નાશ કરે છે.

૧૬. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક ને ટંકણખાર એ સમભાગ; વછનાગ, મરી, આઠ ભાગ; એ સર્વેને એકત્ર ખલ કરી તેને જંબીરરસ, પાનનો રસ, ચિત્રક, સરગવાના મૂળનો રસ, બીજોરૂ, તે સર્વેના રસમાં એક એક દિવસ ખલ કરી ઘુંટી રાખવું. આ અગ્નિકુમારરસ, અજીર્ણ, શૂળ, મંદાગ્નિ, પ્લીહ, પાન્ડુરોગ, સંપૂર્ણ વાતરોગ, મૂત્રરોગ, ઉધરસ, મુળબાંધ, અતિસાર, સંગ્રહણી અને સન્નિપાતનો નાશ કરે છે.

૧૭. અગ્નિકુમારરસ—પારો, ગંધક સમભાગ; વછનાગ, અરધો ભાગ, તામ્રભસ્મ એક ભાગ, એ પદાર્થ એકત્ર કરી હંસપાદી રસમાં ખલ કરી સુકવી કાચકુંપીમાં ભરી વાલુકાયંત્રમાં ત્રણ પહોર પકવવું. શીત થએ કાઢી તેમાં વછનાગ અરધો ભાગ મેળવવો, પછી સુંઠ, મરી, પીપર,

સીંધવ, એના ચૂર્ણ સાથે એક ગુંજ આપવાથી મંદાગ્નિ, સન્નિપાત ધનુરવાત, અજીર્ણ, શૂળ, ક્ષય, અને ઉધરસ મટે છે. આ અગ્નિકુમારરસ, ગુલ્મ વ પ્લીહાનો નાશ કરે છે.

૧૮. અમૃતાર્ણવરસ—પારો, ગંધકસાર, ટંકણખાર, રાસના, વાવડીંગ, ત્રિફળા, દેવદાર, સુંઠ, મરી, પીપર, ગળો, કમળકાકડી, વછનાગ તે સર્વ સમભાગ; ત્યાર બાદ પારાગંધકની કજ્જલી કરી બીજી વસ્ત્રગાળ ચીજો મેળવી ઘુંટવું. તેમાંથી રતી એક ભાર યા બે રતી ભાર મધમાં ખાય તો શ્વાસ રોગ જાય. અથવા મધમાં ગોળી કરે તોપણ ચાલી શકે. તે ગોળી રતી ૧ યા બે ભાર વજન જેવડી લેવી.

૧૯. આમવાતારી રસ—પારો, ગંધક, કડુ, ત્રિફળાં, ગરમાળાનો ગોળ, સર્વ સમભાગ અને હરડેછાલ ત્રણ ભાગ. ત્યાર પછી પારા ગંધકની કજ્જલી કરી બીજી ચીજો ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી મેળવી ઘુંટવી. તેમાંથી રોજ એક માસો દવા સુંઠ અને એરંડમૂળના ઉકાળા સાથે આપીએ તો આમવાત રોગ તુરત મટે.

૨૦. અજેપાલ રસ—શુદ્ધ નેપાળો, પારો, ગંધક, ટંકણખાર, સુંઠ, મરી, પીપર, સર્વ સમભાગ. પછી પારા ગંધકની કજ્જલી કરી બીજી ચીજો વસ્ત્રગાળ કરેલી મેળવી ઘુંટી રાખવું. તેમાંથી માસો એક કિંવા રતી ચાર સાકર સાથે ખાય તો ઉદાવર્ત, આફરો, ઉદરનો રોગ, ગોળો, એ સર્વને દૂર કરે છે.

૨૧. અગ્નિમુખ રસ—પારો, ગંધક, અભ્રક, તામ્રભસ્મ, અમલવેત, શુદ્ધ વછનાગ, તે સર્વ સમભાગ વજને લેઇ બારીક વાટી આદાના રસમાં રતી પ્રમાણની ગોળીઓ કરવી, તે ગોળી પાણી સાથે લેવાથી વાયુનું શૂળ દૂર થાય.

૨૨. અષ્ટમૂર્તિ રસ—સોનું, રૂપું, તાંબુ, સીસું, એની ભસ્મ; ગંધક, વીમલા, અને મનસીલ એ શુદ્ધ લેઈ તે સર્વ બરાબર શુદ્ધ પારો લેઇ એકત્ર કરી લીંબુના રસમાં એક પહોર ઘુંટી તેને કુંભ પુટ આપવો. આ અષ્ટમૂર્તિ રસ એક ગુંજ આપવાથી ભૂતજ્વર, ચાતુર્થીક, ત્રાહીક, દ્વાહીક જ્વરનો નાશ થાય છે.

૨૩. આરોગ્યારિ રસ—પારો, ગંધક, પીપરીમૂળ, વંસલોચન, નેપાળો, સુંઠ, મરી, પીપર, પંચલવણ, બીડ એ એક એક ભાગ; તે સર્વને એકત્ર કરી પાનના રસમાં એક દિવસ ખલ કરી, તે બે ગુંજ એ પાન સાથે આપવાથી સંપૂર્ણ જ્વર અને સન્નિપાતનો નાશ કરે છે.

૨૪. અમૃતકળાનિધિ—વછનાગ બે ભાગ, કોડીની ભસ્મ પાંચ ભાગ, મરી નવ ભાગ, તે સર્વનો બારીક ખલ કરેથી અમૃતકળાનિધિરસ તૈયાર થશે. આ રસ મગના દાણાના વજને આપવાથી જ્વર, પિત્ત, કફ અને મંદાગ્નિને દૂર કરે છે.

૨૫. આનંદરસ—જાયફળ, સીંધવ, કોડીભસ્મ, હીંગળોક, સુંઠ, વછનાગ, ધંતુરબીજ, પીપર, એ સર્વને ખલી ગુંજ ભાર જેવડી ગોળી કરી સાકર સાથે આપવાથી પેટમાંનો રોગ, વાત, શૂળ, કફ, આમાતિસાર, સંગ્રહણી, અને યોની રોગનો નાશ કરે છે.

૨૬. અગ્નિઅનુરસ—કોડીભસ્મ એક ભાગ, શંખભસ્મ બે ભાગ, ગંધક, પારો, મરી, એ એક એક ભાગ, મરીનું ચૂર્ણ ત્રણ ભાગ, એ સર્વને એકત્ર કરી લીંબુના રસમાં ખલ કરવો. આ અગ્નિઅનુરસ યુક્તિથી સાકર સાથે લીધાથી બહુ દિવસનો અગ્નિમંદ અને હીગુનાનો નાશ કરે છે, અને પીપરના ચૂર્ણ તથા ઘી સાથે સંગ્રહણી વિકાર મટાડે છે. છાશ સાથે સોજા, જ્વર, અરોચક, શૂળ, ગુલ્મ, પાન્ડુ, ઉદર, હરસ, અને સંગ્રહણીનો નાશ કરે છે. પ્રમેહ ઉપર પણ યુક્તિથી આપ્યાથી નાશ કરે છે.

૨૭. અભ્રકાદિવટી—પારો, ગંધક, વછનાગ, સુંઠ, મરી, પીપર, ટંકણખાર, લોહભસ્મ, અજમો, અને અરીણ એ સર્વે સમભાગ. તે સર્વના બરાબર અભ્રકભસ્મ. એ પદાર્થને ચિત્રક અને દાલચીની (તજ) ના કાઢામાં એક પહોર સુધી ઘુંટી તેની મરી જેવડી ગોળીઓ કરવી. સવાર, બપોર ને સાંજ એક એક ગોળી ખાવાથી ચાર પ્રકારનો સંગ્રહણી મટે છે.

૨૮. અગસ્તીસુતરાજ રસ—પારો, ગંધક, હીંગળોક એ એક એક તોલો, ધંતુરબીજ અને અફીણ એ બબે તોલા, તે સર્વને એકત્ર કરી તેને જળભાંગરાના રસની ભાવના આપવી. આ અગસ્તી સુતરાજ, સુંઠ, મરી, પીપરના અનુપાનથી મધ સાથે એક ગુંજ આપવાથી, વાંતિ, શળ, કફ, વાત સંબંધિ વિકાર, અગ્નિમંદ, નિદ્રા, એનો નાશ કરે છે. અને છ પ્રકારના અતિસાર ઉપર જીરા અને જાયફળ સાથે આપવાથી તત્કાળ ફાયદો કરે છે.

૨૯. અગ્નિકુમાર રસ—પારો, ગંધક, વછનાગ, એ સમભાગ, કોડીભસ્મ ત્રણ ભાગ, સાજીખાર ટંકણખાર અને પીપર એ એક એક ભાગ, સુંઠ આઠ ભાગ, મરી આઠ ભાગ; એ સર્વને ખલમાં કાજળ જેવું થતાં સુધી ખલ કરવું અને તેને લીંબુના રસની સાત ભાવના તથા આદાના રસની સાત ભાવનાઓ આપવી અને તેની ગોળીઓ કરી રાખવી. તેમાંથી બે ગુંજ લેવાથી આમને શોષે છે, અને અગ્નિમંદ, અજીર્ણ અને કફને મટાડે છે.

૩૦. અર્શકુઠાર રસ—પ્રતીસારીતા અને બહુરસ સાથે ગંધકને સમભાગ વજને લેવાં, અને તે ત્રણેને ખલ કરવાં. પછી કૌવચ અને ઘોળા ચૂર્ણ સાથે મેળવી ખલ કરવો. પછી ગોળો કરી વાસણમાં સુકી કડણ લચકો થઈ જતાં સુધી પકવવો. આને હર્ષ કુઠાર કહે છે. તે રક્ત, વાત અને મૂળ વ્યાધિ ઉપર પ્રશસ્ત છે.

૩૧. અર્શકુઠાર રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, લોહભસ્મ અને અભ્રકભસ્મ ૭ ભાગ, બીલીનું ફળ, સ્નુપણ, ચિત્રક, હરડેદળ, અને નેપાળો એ એક એક ભાગ, ટંખણખાર, જવખાર, સિંધવ એ પાંચ પાંચ ભાગ, એ સર્વને એકત્ર કરી ગોમૂત્ર બત્રીસ ભાગ લેઇ તેમાં પચન કરવું અને થોરનું દુધ બત્રીસ ભાગ ઘાલી ફરી પચન કરવું, તેની બે માસાની ગોળી કરી આપવી. આ ગુદાંકુરનું છેદન કરવા માટે રામબાણ ઉપાય છે.

૩૨. અગ્નિમુખ રસ—પારો, ગંધક, વછનાગ એને આદાના રસમાં ખલ કરવાં. પછી પીપળો, આંબલી ને અંઘેડાના ખાર, સાજીખાર, ટંકણખાર, જાયફળ, લવીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર હરડાં, બેડાં, આમળાં, શંખભસ્મ, જવખાર, પુસ્કરમૂળ, સાજીખાર, ખાખરો, તલના ઝાડના તલસરાની સીંગ, હીંગ, જીરૂ બે ભાગ, એકત્ર કરી આમ્લ રસમાં મર્દન કરી, એક ગુંજની ગોળી કરી આપવી. તે દીપનપાચન છે. અને અજીર્ણ, તરસ, હીકવા, ગુલ્મ અને ઉદરનો નાશ કરે છે. આને રસેંદ્રયુક્ત નામથી વન્હિમુખ રસ કહે છે.

૩૩. આદિત્ય રસ—હીંગલોક, વછનાગ, સુંઠ, મરી, પીપર, હરડાં, બેડાં, આમળાં, જાયફળ, લવીંગ, બંગડીખાર, સીંધવ, લવણ, બીડલવણ, એ સર્વને એકત્ર કરી આમ્લવર્ગની સાત ભાવનાઓ આપવી. અને અર્ધગુંજની ગોળીઓ કરવી. આમાંથી દરરોજ એક ગોળી લેવાથી અજીર્ણનો નાશ કરી અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, અને જે ખાય તે પાચન થાય છે.

૩૪. અનિલ રસ—તામ્રભસ્મ, પારદભસ્મ, ગંધક, વછનાગ, એ સમભાગ લેઇ ચિત્રકના રસમાં અગ્નિ ઉપર મુકી ઘુંટવું. અને બે ગુંજની ગોળી કરી રાખવી. એક એક ગોળી ખાવાથી સોજા અને પાંડુ રોગને મટાડે છે.

૩૫. અગ્નિરસ—પારો, ગંધક, પીપર, હરડે, બેહુસો, બેડાં, જેઠીમધ, એ સર્વેનું સમભાગ

ચૂર્ણ કરી તેને બાવળના કાઢાની એકવીશ ભાવના આપવી અને સુકવી ઘુંટી તેને મધ સાથે આપવું તેથી ઉધરસ નાશ પામે છે.

૩૬. અર્કેશ્વર રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, એને ખલ કરી કજ્જલી કરી તાંબાના વાસણમાં તપાવી તેને ઘુંટવો, અને આચ્છાદન કરવો. જે તાંબાના ચક્રને લાગે તે લેઇ લેવો, પછી ખલમાં નાંખી તેને આકડાના દુધની અને ચિત્રક અને ત્રિફળાના કાઢાની દસ દસ ભાવનાઓ આપવી. આ બે ગુંજ ત્રિફળા સાથે આપવો. અને પથ્યમાં હિતકારક અન્ન આપવું, અને ખારટ, તીખટ, દહીં, માંસ, અડદ, વંતાક, અને મધ એ પદાર્થ વર્જ્ય કરવા. તેથી સર્વ વાયુથી મુક્ત થાય.

૩૭. અર્કેશ્વર રસ—પારો સોળ ભાગ, ગંધક અડતાળીસ ભાગ, અને તાંબાનાં પત્રાં એક તોલો. પારાગંધકની કજ્જલી કરી માટીના વાસણમાં એટલે હાંલ્લીમાં મુકવી, તેના ઉપર પત્રાં સરખાં ગોઠવી તે ઉપર રાખ દાબી ઉપર ઢાંકણું મુકી કપડમાટી કરવું. પછી ચુલા ઉપર મુકી બે પહોર સુધી સારો અગ્નિ આપવો. ટાઢું થયા પછી આકડાના દુધમાં તેને ખલ કરી પુટ આપવો. આ પ્રમાણે બાર પુટ આપવા. પછી ત્રિફળા, ચિત્રકમૂળ, કાકડાસીંગી એના ત્રણ ત્રણ પુટ આપવા. આ અર્કેશ્વરરસ બે ગુંજ આપવાથી વાતરક્ત સંબંધીનાં તમામ દરદ દૂર કરે છે. એના ઉપર પથ્ય લવણાદિ વર્જ્ય કરવાં.

૩૮. આમવાત વિધ્વંસ રસ—પારો ચાર ભાગ, ગંધક એક ભાગ, તે સર્વના સોળમા ભાગ જેટલો વછનાગ લેઈ ચિત્રકના કાઢામાં ખલ કરી રાખવો, અને વાયુ શમનાર્થે એક વાલ આપવો, એને વાત વિધ્વંસરસ કહે છે. તે અપસ્માર, ઉન્માદ, સર્વાંગવ્યથા, એકાંગવાત, આમ વાત, હનુસ્તંભ, હીવ ઈત્યાદિ સર્વ વાયુ દૂર થવા માટે એક વાલ આપવો.

૩૯. આનંદભૈરવ—વછનાગ, મરી, પીપર, ટંકણખાર, હીંગળોક તે સર્વ સમભાગ લેઇ તેને ઘુંટી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું, એને આનંદભૈરવ કહે છે. ગુંજા પ્રમાણે મેદ, અતિસારનો નાશ કરે છે.

(ઇ)

૧. ઇચ્છાભેદી રસ—હીંગળોક, ફુલાવેલો ટંકણખાર, સુંઠ, પીપર, એ દરેક એક એક તોલો, ચોક અને શુદ્ધ કરેલા નેપાળાનાં બીજ ચાર ચાર તોલા લેવાં, તે સર્વને ઘુંટી બારીક કરી રાખવું તેને ઇચ્છાભેદી રસ કહે છે. તેમાંથી ઢાળ થવા ગાયના દુધમાં ત્રણ ચણોઠીભાર આપવાથી ઢાલ થઇ મળમૂત્ર છૂટે, બંધકુષ્ઠ ખુલે, અને પેટ ફુલવાનો રોગ દૂર થાય.

૨. ઈચ્છાભેદી રસ—સુંઠ, મરી, પારો, ટંકણખાર, ગંધક, એ સમભાગ લેવાં; નેપાળાનાં બીજ ત્રણ ભાગ લેઇ મર્દન કરવાં, અને બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી એક વાલ સાકર સાથે લઈ તે ઉપર એક કોગળો ટંડુ પાણી પીધાથી સારો રેચ થાય છે. અને સર્વ રોગનો નાશ કરે છે.

૩. ઇચ્છાભેદી રસ—પારો, ગંધક, મરી, સુંઠ, નેપાળાનાં બીજ, ચિત્રક તે સર્વ સમભાગ લેઈ એક પહોર ખલ કરી રાખવું. આ પ્રબળ મળનો નાશ કરી સંપૂર્ણ રોગ મટાડે છે.

૪. ઇચ્છાભેદી રસ—સુંઠ, મરી, પારો, ગંધક, ટંકણખાર, એ સમભાગ અને નેપાળો ત્રણ ભાગ એ સર્વને એકત્ર ખલ કરવાં. એ રસ બે ગુંજ સાકર સાથે લેવો, અને ઉપર જેટલા કોગળા પાણી પીએ તેટલા રેચ થાય. તેના ઉપર ભાત પથ્યમાં આપવું.

૫. ઈચ્છાભેદી રસ—પારો, ગંધક, ત્રિકટુ, એરંડાની મીંજ, ટંકણ, સર્વના વજનથી ત્રણ

ઉ.

૧. ઉન્મત રસ—પારો, ગંધક, ત્રિકટુ; એ સર્વ સમભાગ લઇ તેને ધંતુરાના રસમાં એક દિવસ મર્દનકરવું. તે રસ નાકમાં મુકવાથી ત્રિદોષ મટે છે.

૨. ઉન્મત રસ—પારો એક ભાગ, ગંધક એક ભાગ; તે બેઉના વજન બરાબર સુંઠ, મરી, અને પીપર નાંખવાં, તેને ધંતુરાના ફળના રસમાં એક દિવસ મર્દન કરવાં. તે રસ તૈયાર થાય તેનું નામ ઉન્મત રસ કહે છે. તેમાંથી સન્નિપાત થએલા રોગીના નાકમાં પાણીમાં મેળવી નાખવું, તેમજ એક વાલના વજને ખાવાથી સન્નિપાત દૂર થાય.

૩. ઉદયાદિત્ય રસ—શુદ્ધ કરેલો પારો એક ભાગ, ગંધક બે ભાગ, બેઉને કુંવારના રસમાં એક દિવસ ખલ કરીને ગોળા કરી, એક હાંલ્લામાં મુકવો. પારાથી બમણા વજને શોધેલી તાંબાની વાડકી કરી, ઉપલા ગોળા ઉપર ઉંધી ઢાંકવી. તેની સાંધને છાણાની રાખથી દાબીને તે ઉપર છાણુ પાણી કાલવીને જાડો લેપ કરવો. પછી હાંલ્લાને ચુલા ઉપર મુકી તળે જલદ અગ્નિ છ કલાક સુધી કરવો. ઠંડુ પડેથી કાળો ઉમરો, ચિત્રક, હરડાં, બેડાં, આમળાં ગરમાળાનો ગોળ, વાવડીંગ, ચીનીકબાલા, એના રસમાં એક દિવસ પૃથક પૃથક ખલ કરવો અને સુકવવું તેને ઉદયાદિત્યરસ કહે છે. તેમાંથી એક વાલ સુધી ખદીરસાર કે પીળા મગનો કાઢો કરી તેમાં ચીનીકબાલાનું ચૂર્ણ પાતોલો, તથા ઉપલું રસાયન મેળવીને પીવું અથવા ગાયનું દુધ કે ત્રિફળાના કાઢામાં ઉપલું રસાયન મેળવી પીવું તેથી વીચર્ચીકા રોગ એટલે પગને ફાટો પડી ભાગડાં પડે છે તે, દાદર, કુષ્ટ કે શરીર-સડો, વાતરક્તનો ગળતો રોગ દૂર થાય. સફેદ કોઢના રોગીએ ઉપલું રસાયન સેવન કર્યાથી સાતમા દિવસે તેના શરીર ઉપર ફોલ્લા ઉત્પન્ન થયા પછી તે ઉપર નીલપુષ્પી, ચણોઠી, હીરાકસી, ધંતુરો, હંસપાદી, સુકાં સૂર્યફળ એ સર્વનાં મૂળ સરખે વજને ઝીણાં વાટીને ફોલ્લા ઉપર સાત દિવસ સુધી દરરોજ લેપ કરવો તેથી ફોલ્લા અને સફેદ કોઢ સાધ્ય કે અસાધ્ય હોય તે પણ દૂર થાય, તેમાં સંશય ન જાણવો. વળી ચણોઠી, ચિત્રક, બેઉનું સરખે વજને ચૂર્ણ પાણીમાં કાલવી શરીરે લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ દૂર થાય.

૪. ઉદરારિ રસ—મોરથુથુ, ગંધક, પીપર, હરડેની છાલ, આ સર્વ બરાબર લેઇ બારીક વાટી, થોરના દુધમાં દિન ૫ ખલ કરવો. પછી ગરમાળાના ગોળના રસમાં દિન પાંચ ખલ કરવો, પછી એ દવામાંથી દરરોજ એક માસો લે ને ઉપર ગરમ પાણી પીએ તો જળંદર રોગ જાય. તે ઉપર ભાત ખાવો અને આમલીનું શરબત પીવું.

૫. ઉદયભાસ્કર રસ—સુંઠ, કાળાં મરી, પીપર, પાંચખાર, ટંકણખાર, સાજીખાર એ સર્વે બરાબર લેવાં. એ સર્વની બરાબર શુદ્ધ નેપાળાની દીવેલી લેઇ સર્વને દંતીરસના ત્રણ પુટ આપવા, પછી બીજોરાના રસના ત્રણ પુટ આપી ખલ કરી તેને છાંયે સુકવવું. પછી તેમાંથી રતી અડધી પ્રમાણે ખાય. સર્વ ઉદરના રોગ, શીપો, ગોળો, આફરો, શૂળ, હરસ એ સરવે રોગોને આ રસ દૂર કરે છે અને એને આંખમાં આંજવાથી સાપનું ઝેર દૂર થાય છે.

૬. ઉદયભાસ્કર રસ—પારો, ગંધક, સુંઠ, મરી, પીપર, બે ખાર, પંચલવણ, ટંકણખાર અને નેપાળો એ સર્વે સમભાગ લેઈ માકાલુગના રસની ભાવના આપવી અને બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી બે ગુંજ આપવાથી આમવાતનો નાશ કરે છે. આના ઉપર પથ્યમાં ગાયનું દુધ અને મગનું કાટ આપવું અને આમ સંબંધી સોજો જતાં સુધી અન્ન વર્જ્ય કરવું.

૭. ઉદયભાસ્કર રસ—પારદભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, મનસીલ, હડતાલ, ગંધક, હીંગ, મુરદાશીંગ, અને નાગરમોથ એ સમભાગ લેઈ તેનુ ચૂર્ણ કરી તેને થેાર, આકડો, ધંતુરો, નગોડ, અને રાસ્નાના રસમાં અને દુધમાં એક એક ભાવનાઓ આપી ગેાળો કરી સુકવવો. પછી બકરીના મૂત્રમાં ખલી પહેલાં પેઠે પુટ આપવો. એ પ્રમાણે ચાર પુટ આપવા. તેમાંથી બે ગુંજ આ ઉદયભાસ્કર રસ ઘી અને સુંઠના ચૂર્ણમાં આપવો અથવા વાતજન્ય શૂળ ઉપર તલનો ખાર, કોષ્ટ, અને મધની સાથે આપવો કિંવા કાવળીના ચૂર્ણ સાથે આપવો.

૮. ઉદયમંજરી રસ—પારો, ગંધક, મરી, ટંકણખાર એ સમભાગ. તે સર્વના બરાબર સાકર નાંખી તેને માછલાના પીતામાં ખલ કરવો. એક સરખો ત્રણ દિવસ ખલ થયા પછી એક વાલ પ્રમાણે આદાના રસ સાથે આપવો. દાહ થાય તો વીંઝણાનો પવન નાંખવો. પથ્યમાં છાશ ભાત અને વંત્યાકની ભાજી આપવી. આ પ્રમાણે કરવાથી એક દિવસમાં નવજ્વરનો નાશ થાય. જો પિત્ત અધીક હોય તો, મસ્તક ઉપર પાણી રેડવું.

૯. ઉદયભાસ્કર રસ—પારો ૧ ભાગ, ગંધક ૨ ભાગ, તામ્ર ૮ ભાગ, સીલાજીત ૩ ભાગ, હડતાલ, ૨ ભાગ, ત્રિકટુ ૪ ભાગ, વછનાગ ૨ ભાગ, એ રીતે લેઇ તેને નગોડ, આદુ, જળભાંગરો, કુવાડીયો, એ પ્રત્યેકના રસમાં સાત સાત દિવસ મર્દન કરીને તડકામાં સુકવવું અને બારીક કરી રાખવું તેમાંથી એક ગુંજ આદાના રસ અને ત્રિકટુ સાથે આપવાથી પાન્ડુરોગ, કાવીલ, સોજો, અગ્નિમંદ, ત્રિદોષજ્વર, મેહ, પ્લીહ, જલોદર, સંગ્રહણી, કોડ, અને ધનુરવાત્તનો નાશ કરે છે. આના ઉપર પથ્ય સાઠીચોખાનો ભાત, છાશ, અને શાલ્યોદન આપવું. આ ઉદયભાસ્કર રસ સંપૂર્ણ રોગરૂપ અંધકારનો નાશ કરે છે.

૧૦. ઉદયભાસ્કરરસ—ધાન્યાભ્રક લેઇ તેની સાથે પારો અને ગંધક અભ્રકના વજન જેટલો મેળવી, ધોળા અંઘેડાના રસમાં તેને ખલ કરવાં. પછી ડમરૂ યંત્રમાં મુકી તેને અગ્નિ આપવો. અને ઉપરના વાસણને ચોટેલો પારો શીત થએ કાઢી લેવો. આને ઉદયભાસ્કર રસ કહે છે. આ બે ગુંજ અનુપાનથી આપવો. અને ઉપર મધ તથા કડુનું ચૂર્ણ આપવાથી પાંચ પ્રકારના શ્વાસનો નાશ થાય છે.

૧૧. ઉન્માદગજકેશરીરસ—પારો, ગંધક, મનશીલ, અને આ સર્વના બરાબર ધંતુરાનાં બીજ એ સર્વને એકત્ર ખલ કરી, વેખંડ અને રાસનાના કાઢાની પૃથક પૃથક સાત સાત ભાવનાઓ આપ્યા પછી ચૂર્ણ કરવું, એટલે ઉન્માદગજકેશરી રસ થયો. તે ઘી સાથે એક માસો ચાટવાથી ઘણી જલદીથી ઉન્માદ, અપસ્માર, ભુતોન્માદ અને તાવનો નાશ કરે છે.

૧૨. ઉધ્વામાખ્ય રસ—પારો એક તોલો લેઇ તેને શંખપુષ્પી અને મોટી સુગસવેલીના રસમાં ખલ કરવો. અને નેપાળાની લુગદીમાં ઘાલી તેને પાંચ પુટ આપવા એટલે ઉધ્વામ નામનો રસ તૈયાર થયો. આ બે ગુંજ ઘી સાથે લેવો, એટલે ગુલ્મનો નાશ કરે છે. પિત્તાધિક વ્યાધિ ઉપર દ્રાક્ષ વ હરડેના કાઢાના અનુપાન સાથે આપવો. પથ્યમાં સંપૂર્ણ પિત્તકારક અને દાહકારક પદાર્થ વર્જ્ય કરવા.

૧૩. ઉદર ઉપર રસ—પારાભસ્મ ચાર તોલા, વંગભસ્મ ચાર તોલા, ગંધક ચાર તોલા, તે સર્વને આકડાના દુધમાં ખલ કરી તેનો ગોળો કરવો. પછી ભુધરયંત્રમાં પકવ કરી કાઢવો. આને વગેશ્વરરસ કહે છે. આ પ્લીહ, ગુલ્મ અને ઉદરનો નાશ કરે છે. ઘેરાલીનું ચૂર્ણ ચાર માસા અને

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ!! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે?

દીન વત્સલો!! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે? જરૂર દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી- હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

ચિકિત્સાબ્ધિ.

ગુજરાતી ભાષામાં

વૈદકનો અપૂર્વ ઉપયોગી ગ્રંથ.

ક્રઉન ડેમી આઠ પેજી ૪૯ ફોર્મ. પૂઠું પાકું. કિંમત રૂપિયા ૨ બે.

આ ગ્રંથમાં આવેલાં પ્રકરણો.

૧	દેવાંગનારત્ન.	૯	ધેનુરત્ન.
૨	ચંદ્રરત્ન.	૧૦	પાંચજન્યરત્ન.
૩	ધન્વંતરિરત્ન.	૧૧	મદ્યરત્ન.
૪	પારિજાતરત્ન.	૧૨	કૌસ્તુભરત્ન.
૫	વિષરત્ન.	૧૩	શાર્ઙ્ગરત્ન.
૬	અમૃતરત્ન.	૧૪	ગજેંદ્રરત્ન.
૭	વાજીરત્ન.	૧૫	પરિશિષ્ટ.
૮	લક્ષ્મીરત્ન.		

વિશેષ વિગત જાણવા માટે પ્રાઇસલીસ્ટ મંગાવો.

વૈદ્યશાસ્ત્રી મણિશંકર ગોવિંદજી.

જામનગર-કાઠિયાવાડ.

વિષયાનુક્રમણિકા.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૬ ઠું.] જુલાઈ, ૧૯૧૩. [અંક ૭.

Medical Briefs.

Re. Homeopathy.

And our friends the homeopathists. They treat the gravest forms of disease with *almost* no medicine at all. They come as near to non-entity as possible and miss it. Their remedies, when prescribed Hahnemannically, may be represented for all practical purposes by the formulary of the solution of the shadow of a shade of nothing at all, to begin with. One Allopathic dose of magnesia or codliver oil, diffused through a body of water which would fill all of the ethereal space from the earth's surface to the farthest star within the reach of telescopic vision, and one millionth part of a drop of this vast expanse of fluid for a dose, would not exaggerate the idea of the "pathogenetic" potency of the infinitesimal pharmacology, however much it might transcend the grasp of the human imagination.

And are not the Homeopathists quite as successful as are their rivals, the Allopaths, in the treatment of disease? Let their rapidly increasing numbers, and their employment in the families of so many thousands of the wealthy and the intelligent, answer. This is not because the people *believe* in Homeopathy more, but because they *fear* it less.

—*Dr. R. T. Trall*, M. D.

Dr. Trall on the Nature of Disease.

And what is this mysterious thing, disease? Simply the effort to remove obstructing material from the organic domain, and to repair damages. Disease is a process of purification. It is remedial action. It is a vital struggle to over come obstructions and to keep the channels of the circulation free. Should this struggle, this self-defensive action, this remedial effort, this purifying process, this attempt at reparation, this war for the integrity of the living domain, this contest against the enemies of the organic constitution, be repressed by bleeding, or suppressed with drugs, intensified with stimulants and tonics, subdued with narcotics and antiphlogistics, confused with blisters and caustics, aggravated with alteratives, complicated and misdirected, changed, subverted, and perverted with drugs and poisons generally?

Has Nature provided any Law of Cure?

We are told that Nature has provided a "law of cure." Here is another vexed question for us to settle, and I meet it by denying the fact. What is this law of cure? The Allopaths say it is "*contraria contrariis curantur*"—contraries cure opposites. The Homeopathists proclaim "*similia similibus curantur*"—like cures similar. The Eclectics declare that the law exists in or consists in "Sanative" medication, and the Physio-Medicals believe that the law is fulfilled in the employment of "physiological!" remedies.

They are all wrong; there is no law of cure in all the universe; Nature has provided nothing of the sort; Nature has provided penalties, not remedies. Think you, would Nature or Providence provide penalties or punishments as the consequences of transgression, and then provide remedies to do away the penalties? Would Nature ordain disease and suffering as the corrective discipline for disobedience to the laws of life, and then permit the doctor to drug and dose away the penalties? There is a *condition* of cure, and this is *obedience*.

And now, if Nature has provided no law of cure, she has provided no remedies. What then becomes of the materia medica and its two thousand drugs? And what becomes or should become of the hundreds of quack nostrums which are deluging the land, filling

the newspapers with lying advertisements, and robbing the sick and suffering of millions of their hard earnings annually? The regular practice and the irregular trade are based on the same false dogmas; and when one goes to oblivion the other will soon follow.

Dr. R. T. Trall, M. D.

The Shylocks of Modern Surgery.

One of the most terrible instances of medical malpractice in the whole history of surgery and medicine is that of Mrs. Bessie M. Beames of Aberdeen. Her case, however, differs from many others in this respect only, that whereas she by reason of marked vitality and the blessing of subsequent Naturopathic Treatment was able to survive the needless operations, thousands of other patients succumbed, and are constantly succumbing to surgery over whose mistakes and malpractice the pall of the grave is silently thrown.

Never was the issue more clearly drawn between the villainy of the old school and the beneficence of the new than in the case of Mrs. Beames. Here was a young woman of remarkably fine constitution; who three years ago at the age of twenty-three, was in the month of March, 1908, suddenly taken with a severe pain in her right side. She called in Doctor McDonald of Hoquiam, State of Washington, and he diagnosed the case as appendicitis. On his advice Mrs. Beames underwent an operation, which was performed by him and Doctor McIntyre of the Hoquiam General Hospital. Partial paralysis resulted, and eventually perfect helplessness ensued. The physicians thereupon suggested another operation. With the miserable results of the first "experiment" before her eyes, Mrs. Beames refused to try another, and after consulting with Doctor Smith of Hoquiam, who told her that she had an ovarian trouble, and after advising with another physician who told her that her suffering was caused by a misplaced nerve or cord from the preceding operation, she submitted to a second, which was performed by Doctor Smith of Hoquiam and Doctor Watkins of Aberdeen. It took place about January 27th, 1909, in the St. Joseph Hospital at the latter place. This operation relieved the paralyzed condition but at fearful cost.

What Mrs. Beames underwent is best told in her own words, which we quote from her letter to the "Aberdeen Herald" of Monday, May 22nd, 1911.

"*I still suffered constantly with ovarian trouble for one year* following this operation. Dr. Smith has injected morphine in my arm as high as six times to relieve the pain, then turned in and chloroformed me. After this poisonous drug would die in my system I would be writhing in pain again. I suffered so much pain that my spine would contract, causing my knees and head to touch. Dr. Smith injected so much morphine in my body at that time as to cause me to lose my speech, and for several days I could not speak. I can not understand what kept me from becoming a morphine fiend, for I was kept alive on the poisonous drug for over one year. I still continued suffering until January, 1910, when I was advised by two more well-known hospital doctors of Hoquiam to undergo an abdominal operation for the removal of my right ovary. It should have been removed on the second operation.

"I had suffered so much and so long from being slashed to pieces by inches, that I was willing to try almost anything to get relief. The doctors said I would be a well woman if I would give my consent to an operation, which I did. I was taken to the Hoquiam General Hospital on *January 18th 1910, at 10 o'clock a. m.*, and was operated on at once in the afternoon by Doctors Hurley and Watkins. Just before I was taken to the operating room, Dr. Hurley asked me if I was insured and I told him I was. Then he asked me how much I carried, and in what order. I told him I was insured for one thousand dollars in the Women of the Woodcraft. While in this operation I remained very low and near death for several days and vomited constantly for over one week. The hospital doctors said I was vomiting gangrene. My husband was called from his work and said I was dying. The first time the incision was dressed following the operation, Dr. Hurley took a probe and *probed down in the wound which was partly opened.* I asked him what he has probing for and he said he wanted to see if I was healed up on the inside and at the same time sewed up the broken stitches without an anæsthetic or anything to deaden the pain which

caused me untold agony, and still I was vomiting constantly. The doctors claimed they did not understand why I kept vomiting so constantly, for it was then time I should be all over the anæsthetic.

" A few days after the vomiting ceased, Dr. Hurley phoned to my husband to take me home. My husband came after me, and Dr. Hurley helped to put me on the stretcher and carried me down stairs and put me in the ambulance before the stitches were removed from the incision, I being there in the hospital about 12 days. The second day I was home Dr. Hurley came to my house and took the stitches out of the incision, and a short time after the stitches were removed I became seriously ill. The vomiting commenced again and we called the doctor immediately. He came and worked over me that night, all night; he injected morphine into my arm several times during the night. I was so weak the next day that I was more dead than alive.

" The incision was not dressed on Thursday morning after the removal of the stitches on Tuesday and the binder became worked up leaving nothing to protect the wound from the covers. My abdomen was badly swollen and very painful. I discovered the incision was wide open, full of pus and a very bad odor. My doctors said it was impossible for me to live and my sister was sent for from Spokane, Washington. The evening she arrived Doctor Hurley came and injected four different kinds of medicine in my arm five different times within 20 minutes, saying at the same time she cannot live until morning any way; and the fifth one would put me to sleep."

Nothing can exceed in power the terrible indictment of surgical malpractice contained in the above simple words. But worse experiences were in store for Mrs. Beames before she sounded the depths to which medical "professionalism" can descend. While lying on her sick bed, sometimes partly conscious but most of the time unconscious with the agony of her sufferings, her attendant doctors refused further care unless her husband paid *at once* the stipulated fees, although it was the contract that these should be paid in *regular instalments from time to time.*

The neglect of Mrs. Beames, however caused a public scandal, and Prosecuting Attorney Campbell of Hoquiam sent a disinterested physician, Dr. Hunter of Hoquiam to investigate. Dr. Hunter

found the abdominal incision wide open and discharging pus; the abdomen was swollen and blood poisoning threatened. The outside dressing had never been changed from the time of the operation which was three weeks previous. The blood stains on the dressings were dry and hard. Dr. Hunter at once notified Dr. Hurley to give Mrs. Beames immediate attention or serious trouble would result. Thereafter Dr. Hurley came daily for one week and dressed the wound after which he announced the patient did not need his service any longer.

Here again we quote from the simple but powerful recital of Mrs. Beames.

"The time he discharged me I had never been able to be out of bed, aud it was then about ten weeks after the operation. The weight of my body was too much for the strength of my feet to stand, and after I was able to sit up I was compelled to slide a chair from side to side to get about the house for about two weeks after which I used crutches. I was still suffering agony and the top of the wound was discharging pus. We were obliged to go elsewhere to get medical attention.

"On the 27th of April, 1910, I went to Spokane, Wash; and some weeks later the incision formed abscesses, my abdomen being badly swollen, gave me much distress. I was obliged to call a physician. Dr. Roark was called and, after a careful examination, informed me that my condition was a very serious one and that I needed hospital service immediately, saying from all indications I had tuberculosis of the bowels, and, if so, it was for lack of care on the physician's part, for I showed I never had had proper care. My abdomen instead of being white was perfectly pink.

"I consented to go to the hospital and was taken about six o'clock Sunday evening on June 12th, 1910. On my way to the Deaconess Hospital the abscesses of the abdominal cavity were ruptured and discharged pus freely, causing dressings to be changed three or four times daily up till Sunday morning, June 19th, 1910. Dr. Eikensbury was sent by Dr. Roark to dress the wound, and while dressing it Dr. Eikensbury discovered a large gauze sponge which had been sewed up in the abdominal cavity and remained there

five months and one day and rotted out, this being the cause of all my suffering from the time of Dr. Hurley and Dr. Watkin's operation. Dr. Eikensbury then took small instruments and carefully removed the large gauze sponge from the cavity which had grown fast to the intestines, having a hard task to deliver the gauze, for I was an eye witness to the scene. When the gauze was released from the intestines, a large gush of pus followed which would have filled a large tea cup. Whenever the pus would touch my body, it was so poisonous that it would eat a hole in my flesh.

"I was greatly relieved at the removal of the gauze sponge, but the pus had saturated the bowels so badly that the doctors had to keep in draining tubes to get rid of it, which proved unsuccessful. So much damage had been done from evil effects of the gauze I was forced to undergo a very serious abdominal operation in order to save my life. The operation after the delivery of the gauze sponge was performed on me, July 7th, 1910, at Deaconess Hospital in Spokane, Wash., by Doctors Roark, Eikensbury, Cunningham and Harrington. The gauze lying against the bowels caused them to kink, and also grow fast to the scar tissues, causing these tissues to mostly all be destroyed at the same time. The abdominal walls had become so rotten from the gauze lying in the abdomen so long, the doctors were obliged to cut out and destroy three or four inches long by one and one-half inches wide in order to get rid of the pus and find flesh that would hold stitches.

"The large hole at the top of Dr. Hurley and Dr. Watkin's incision where the gauze sponge was pulled out was entirely removed at the time of this operation. I was so very low at the time this operation took place that I seemed to stop breathing for about ten minutes and hypodermic medication as well as artificial respiration had to be resorted to.

"I remained very low and near death for several days following this operation. Without this operation I would have surely died, still the evil effects of the gauze left my intestines in such a critical condition that Doctors Roark and Eikensbury could not give me any encouragement, if I would ever get well or not, saying I was bound to suffer for an indefinite time.

"The last eight months of my sickness I had a constant cough and Doctor Roark, of Spokane, told me I was going into consumption, and advised me to sleep in a tent; also said if I had any more operations I would soon be in my grave."

Notwithstanding Doctor Roark's prediction, Mrs. Beames found to her sorrow that many more "operations" were necessary to save her from the terrible effects of those she had already undergone. On December 18th, 1910, she was compelled to go to Doctor Smith's hospital in Aberdeen, and on the 20th of the same month, underwent an operation for obstructions of the bowels. This disclosed frightful conditions. Doctor Randolph found the omentum or fold of the paritoneum so diseased from the effects of the gauze that the greater portion of the omentum had to be removed. In fact the intestines had looped through three slits, causing almost impassable obstructions and producing violent cramps and consequent agony whenever Mrs. Beames had partaken of solid food. Moreover, Doctor Randolph and Doctor Austin, who performed this latest operation, discovered that the right ovary was in such condition as to necessitate the removal of part of it, although Doctor Hurley and Doctor Watkins had previously assured Mrs. Beames that they had excised the entire ovary. Her condition became so serious that, three weaks following the operation made by Doctor Randolph and Doctor Austin, it became necessary for her to be opened up again, and the physicians found adhesions of the bowels had supervened, or had been overlooked. Portions of the intestines were dead and others so contracted or constricted that when they started to work, Mrs. Beames suffered the greatest pain such as only could be relieved by hypodermic injections of morphine. The intestines by unnatural displacements arising from the various "operations," or rather butcheries, had formed adhesions to the abdominal walls.

While Mrs. Beames did not die from these cuttings and slashings, but miraculously survived them, she nevertheless suffered for four succeeding months such indiscribable agony that Doctor Randolph and Doctor Austin, after doing everything in their power to relieve her sufferings, told her that they had no hopes of her recovery

In this pitiful condition, Mrs. Beames was suddenly denied hospital care and attention by Doctor Smith, because, as he was informed, she had brought a suit against Doctor Hurley and Doctor Watkins for leaving the gauze sponge in the abdominal cavity. As a result of the hostile attitude on the part of the hospital authorities, she was taken to her home, although her hospital bill had been paid in advance.

The suit for malpractice against Doctors Hurley and Watkins was brought in the Superior Court of Chehalis County, State of Washington, for 20,000 dollars damages. Her attorney was J. C. Cross of Aberdeen. At the beginning of the case he was alert and energetic. He took the gauze sponge to Spokane to be identified by the doctors and nurses of the hospital. This gauze at the time of its delivery from the abdominal cavity had been placed in a glass jar filled with alcohol, and was sealed up just as it was at the time containing all the pus and blood. After the doctors and nurses had identified it, it was placed under a Notarial Seal and brought back for evidence at the trial, which took place on February 4th, 1911, at Montesano, Washington. The trial lasted for six days and was marked with very curious incidents. Three witnesses for Mrs. Beames suddenly shifted front. The case against Doctor Watkins was dismissed. Mr. Cross, her attorney, permitted the gauze to be removed from the alcohol jar, washed and sterilized. This was done by Doctor Watkins, the defendant, by direction of the Court. The gauze so washed and cleansed was then shown the jury, but of course without the blood and pus. As a consequence the verdict given against Dr. Hurley was for the sum of 4000 dollars and costs. The result condemned him and vindicated the claims of Mrs. Beames. Dr. Hurley promptly went through bankruptcy to escape the payment of the judgment so rendered against him.

Were these facts not the actual records, as they are, of a court of law, to be easily verified and substantiated, it would be inconceivable that any human being could be subjected to malpractice of this character in an age of civilization and in the Twentieth Century.

It is lucky for Mrs. Beames, however, that she does live in this century wherein general intelligence, new lines of investigation, great discoveries, and the utilizing of nature's vital and vitalizing agencies

are combating the quacks and quackeries, the fakes and fakirs of the so-called "Professional" schools.

× × × × × × ×

Can you conceive of a thing more fiendish, cruel, brutal and inhuman than the treatment forced upon Mrs. Beames by incompetent doctors and surgeons?

All this cutting, slashing, drugging and hypodermic outrage that Mrs. Beames underwent with their consequent tortures, were wholly unwarranted and useless—a tragic travesty on the Healing Art so monstrous that one instinctively recoils in horror from the thought of it.

તંદુરસ્ત શી રીતે રહેવું.

(લેખકઃ—તંત્રી.)

પ્રખ્યાત અમેરિકન લેખક એલબર્ટ હુબ્બાર્ડ આ સંબંધમાં લખે છે કે મારા બાપે વૈદકનો ધંધો સીત્તેર વર્ષ સુધી કર્યો છે ને હજુ પણ કરે છે.

કહેવાતી મેડીકલ સાયન્સનો મેં પણ અભ્યાસ કર્યો છે.

મારી ઉમર ૫૬ વર્ષની છે, અને મારા પિતાની ૯૧ વર્ષની છે.

અમે બન્ને પાડોશમાં રહીએ છીએ અને ખેતરોમાં ને જંગલોમાં દરરોજ ઘોડે બેશી ફરવા જઈએ છીએ. આજજ પાંચ માઇલ ઘોડે બેશી ફરી આવ્યા છીએ.

હું કદી એક દિવસ પણ માંદો પડયો નથી. વૈદકીય સલાહ માટે મારે કદી પણ કોઇ ડૉકટરની પાસે જવું પડયું નથી અને ખરૂં કહું તો અત્યાહારથી કોઈ વાર અરૂચિ થઇ હોય તે સિવાય એક પણ ટંક ભોજન કર્યા સિવાય રહ્યો નથી.

મારા બાપ ને હું જીવનને લગતા સર્વ સવાલોમાં એકમત થતા નથી છતાં જીંદગી અમને નિરસ અને આનંદ રહીત જણાતી નથી.

તે બૅપટીસ્ટ મતના છે અને હું બહુધા નિરામિષ ભોજી (વેજીટેરીયન) છું.

જો કે બીજી ઘણી બાબતમાં મારા પિતાના મત જુદા પડે છે છતાં નીચે લખેલી બાબતોમાં અમે સંપૂર્ણ રીતે એકમત છીએ.

પહેલી વાત એ કે, ડૉકટર પાસે જનાર સો મનુષ્યોમાંથી ૯૯ મનુષ્યો તો કોઈ પણ જાતનો અંતરાવયવોને થોડી કે વધારે હાનિ પહોંચવાથી ઉત્પન્ન થનાર વ્યાધિ (organic disease) થી પીડાતા હોતા નથી પરંતુ કોઇ પ્રકારની અવયવોની ક્રિયાની વિકૃતિથી હેરાન થતા હોય છે અને આ પ્રકારની "હેરાનગતિનું કારણ ઘણાખરા દાખલાઓમાં તેમનું પોતાનું આંવચારીપણુંજ હોય છે.

બીજી વાત એ છે કે જે લોકોના અંતરાવયવો ખવાઇ ગયાં હોય છે તેઓને તેમ થવાનું કારણ દર દશ દાખલામાંથી નવ દાખલામાં લાંબા વખત સુધી વાપરવામાં આવેલી દવાઓની એકઠી થએલી માઠી અસરો હોય છે.

ત્રીજી વાત એ છે જે, કુદરતે ઉત્પન્ન કરેલાં લાભકારક અને ચેતવણી આપનાર ચિન્હોને દબાવી દેવા માટે વપરાયલી દવાઓના પરિણામ તરીકે ઘણાંખરાં દર્દો પેદા થએલાં હોય છે.

વાસ્તવ વ્યાધિ અને તેનાં ચિન્હો એ બન્ને વચેના તફાવતની વાત એવી છે કે જેના વિષે સામાન્ય મનુષ્યો અને ડૉક્ટરો ઘણું જ થોડું જાણે છે; છતાં અત્યાર સુધીમાં ડૉક્ટરો એ ચિન્હોને દબાવવા માટેજ દવાઓ આપતા રહ્યા છે. દવાખાનાઓમાં મોટી સંખ્યામાં ભીડ કરતા જે દર્દીઓ આપણા જોવામાં આવે છે તેમાંનો મોટો ભાગ અત્યાહારના વિષથી પેદા થએલા વિવિધ વ્યાધિઓથી પિડાતો હોય છે. તેમાં વળી અપૂર્ણ શ્વાસ લેવાની નુકશાનકારક ટેવ, અનિયમિત નિદ્રા, વ્યાયામનો અભાવ, માંદક ઉત્તેજક ચીજોનો દુરૂપયોગ, અથવા તો ભય, ઇર્ષ્યા, અને ધિક્કારના વિચારો ઉમેરો કરે છે.

ઉપર કહી તે સર્વે બાબતો અથવા તેમાંની ગમે તે એક પણ ઘણાખરા માણસોમાં જ્વર, શીત, પગના તળાંનું ઠંડાપણું, શરીરના અવયવોમાં લોહીનું દબાણ, અને મળોત્સર્ગક ક્રિયામાં વિક્ષેપ પેદા કરી શકે છે.

કસરત કરવા જતાં શરીરને પુરતું પોષણ નહિ મળવાથી અને ખુલ્લી હવાના અભાવને લીધે રોગી બનેલા મનુષ્યને દવાઓ આપવી તે તેના દુઃખમાં વધારો કરવા બરાબર અને તેના વ્યાધિઓને થોડા વખત માટે દબાયલા દેખાડી આખરે તેને વઢાડકાપની ક્રિયા માટે લાયક કરવા બરોબર છે.

કુદરતનો પ્રયત્ન મનુષ્યને હમેશાં તંદુરસ્ત રાખવા તરફ હોય છે. અને વ્યાધિ અથવા અસ્વાસ્થ્ય (Disease) એ સ્વસ્થતાનો અભાવ હોઈ પોતાની મેળેજ નાશ પામવાના સ્વભાવવાળા (Self-limiting) હોય છે.

જો તમને ખોરાક ખાવાની રૂચિ થાય તો અકરાંતિયા થઇને ખાશો નહિ.

જો ભુખ ન લાગી હોય તો બીલકુલ ખાશો નહિ.

દરેક બાબતમાં મિતાહારને સેવો, ફક્ત હવા અને પ્રકાશની બાબતમાં મિતપણાની આવશ્યકતા નથી.

એકલેઝીએસ્ટીસ (Eclesiastes) નો મુખ્ય સિદ્ધાંત મિતપણું છે.

મહાત્મા બુદ્ધ ભગવાન કહી ગયા છે કે સર્વે ભાષાઓમાં મોટામાં મોટો શબ્દ "સમત્વ" (Equanimity) છે. શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે પણ કહ્યું છે કે " समत्वं योग उच्यते. " ડા. વિલીયમ મૉરિસ કહી ગયા છે કે જીંદગીનું મોટામાં મોટું સુખ પદ્ધતિ પુરઃસર લોકોપયોગી પુરૂષાર્થ કરવો તે છે.

સેન્ટપોલ દુનિયાને ઉપદેશ આપી ગયા છે કે જીવનનું સારતત્ત્વ પ્રેમ છે.

મિતપણું, સમત્વ, પુરૂષાર્થ અને પ્રેમ એ ચાર સિવાય પાંચમા કોઇ પણ વૈદ્ય ડૉક્ટરની જરૂર નથી.

આ સિદ્ધાંત ડૉક્ટર મોરાસ એમ. ડી. પણ કબુલ રાખે છે. આજ સિદ્ધાંત પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યાના પિતા હીપોક્રેટીસે પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો અને તે પછી રોમન્ શહેનશાહ મારેકસ ઓરેલીયસને તેના ગુરૂ ઇપીક્ટેટસે વધારે સારા શબ્દોમાં શીખવ્યો હતો. અને તે પછીથી દુનિયાનાં જુજ સમજુ સ્ત્રી પુરૂષોની જાણમાં તે રહેલો છે. મિતપણું, સમત્વ, પુરૂષાર્થ, અને પ્રેમ.

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?

(લેખકઃ—ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૨૦૮ થી ચાલુ.)

એવો અડસટ્ટો કાઢવામાં આવ્યો છે કે એક સાધારણ બાંધાના અને સાધારણ મહેનત કરનાર માણસને આશરે ૩૦૦૦ કેલોરી પેદા કરી શકે તેટલો કે તેવી જાતનો ખોરાક ખાવાની જરૂર પડે છે. પરંતુ આ આંકડામાં જુદા જુદા ધંધા, રૂતુઓ, અને મનુષ્યો તથા ઉમરને લીધે થોડો વધારે ફેરફાર પડે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે માણસને દરરોજ સાધારણ રીતે આશરે ૧૦૦ ગ્રામ (૪ ઔંસ) પ્રોટીન અથવા સ્નાયુવર્ધક તત્ત્વ ખોરાકમાં લેવાની જરૂર પડે છે, અને મનુષ્યોનો મોટો ભાગ એવું માનતા જણાય છે કે શરીર અને મગજનું કામ જેમ વધારે કરવામાં આવે તેમ આ સ્નાયુવર્ધક પ્રોટીન તત્ત્વ પણ વધારે ખાવાની જરૂર પડે છે.

હાલના જમાનાના એક મુખ્ય ગણાતા **મ્યુનીચ** શહેરના શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી (ફીઝીઑલૉજીસ્ટ) પ્રોફેસર વૉઇટ (Prof. Voit) વર્ષો સુધી બહુજ કાળજીપૂર્વક શોધખોળ કરીને છેવટે બરાબર નક્કી કર્યું છે કે, માણસ જ્યારે કંઈજ કામ ન કરતો હોય ત્યારે તેના શરીરમાંનું પ્રોટીન જેટલું ખર્ચાઈ જાય છે, તેના કરતાં તે સખતમાં સખત શરીરની અને મનની મહેનત કરતો હોય ત્યારે જરા પણ વધારે પ્રોટીન ખર્ચાતું નથી; અને શરીરમાં સર્વ ગરમી અને બળ ફક્ત ચરબી અને કારબોહાઇડ્રેટસમાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિદ્વાને વળી એમ પણ સાબીત કર્યું છે કે ૧૭-૩૧ ગ્રામ (આશરે એક ઔંસ) પ્રોટીન એક સાધારણ માણસને એક દિવસને માટે તદન પુરતું છે, અને લગભગ તેટલાજ વજનમાં ખનીજ ઑરગૅનીક ક્ષારો પણ ખોરાકમાં એક દિવસને માટે પુરતા છે.

ઘણાખરા આગળ વધેલા ડૉકટરો અને પ્રોફેસરોનો મત છે કે ઘણાખરા રોગો જોઇયે તે કરતાં વધારે પ્રોટીનવાળા ખોરાકો ખાવાથીજ થાય છે. એથી ઉલટું વળી જો શરીરને ઑરગૅનીક ખનીજ ક્ષારો પુરતા જથામાં દરરોજ પુરા પાડવામાં આવતા નથી તો, આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તેમ, શરીરને ખાસ કરીને શરીર જે વખતે વધતું કે ઉછરતું હોય છે તે વખતે ઘણુંજ નુકશાન પહોંચે છે. હાલમાં વપરાતા થુલી વગરના સફેદ ઘઉંનો લોટ (મેંદા-સોજી), ખાંડ, સાકર, વિગેરે અસ્વાભાવિક કૃત્રિમ ખોરાકના પદાર્થો ખોરાક તરીકે વાપરવાથી થતા નુકશાનની ચેતવણી જેટલા સખ્ત શબ્દોમાં આપીયે તેટલું ઓછું છે. આવા પદાર્થોમાં અતિ ઉપયોગી ઑરગૅનીક ખનીજ ક્ષારો મુદ્દલ ન હોવાથી શરીરને હાનિજ પહોંચે એ દેખીતું છે. છેલ્લાં પચાસ વર્ષમાં આપણા દેશમાં ખાંડ-સાકરનો વપરાશ લગભગ ત્રણગણો વધી ગયો છે, અને ઔદ્યોગિક કે આર્થિક હાનિની વાત હાલ પડતી મુકીયે તોપણ આરોગ્ય શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ પણ આ વાત ખરેખર ચોંકાવનારીજ છે. ખરેખર બનાવટી મિઠાઇનો ઉપયોગ એ એક ઘણોજ નુકશાનકારક રિવાજ છે. કેટલાક લોકો ધારે છે તેમ સાકરના ગાંગડા અને ખાંડનાં રમકડાં વિગેરે પદાર્થો કઠણ હોવાથી તે ચાવવાથી દાંતને નુકશાન કરે છે એમ નથી, પરંતુ ખાંડ સાકરના પદાર્થોમાં ઑરગૅનીક ખનીજ ક્ષારોની ગેરહાજરી એજ નુકશાન થવાનું કારણ છે, કારણ કે આ ક્ષારોની ખોટને લીધે શરીરનું હાડપિંજર પુરતું મજબુત અને સારૂં બંધાતું નથી, પરંતુ પોચું રહેવાથી બેડોળ રીતે વાંકું

ચુંકું વળેલું બને છે, જેને અસ્થિકૌટિલ્ય (rachitis) પણ કહે છે. અને મોટી ઉમરે દાંત અને શરીરનાં બીજાં હાડકાં પોચાં પડી જવાનો રોગ (osteomalacia) પણ થાય છે. આ સંબંધમાં એક પ્રસિદ્ધ અમેરિકન વિદ્વાન લખે છે કે, "આપણા દેશમાં (યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં) ૪૦,૦૦૦ દાંતના ડાક્તરોને આપણે રોકી રાખવા પડે છે તેજ વાત આપણી ખોરાક સંબંધીની ભૂલોનો સ્પષ્ટ અને ધ્યાન ખેંચે તેવો સબળ પુરાવો છે." મિષ્ટ-મિઠા ગળ્યા પદાર્થો ઉપરની આપણી રૂચિ એ એક ખરેખર કુદરતી અને ઉપયોગી લાગણી છે, પરંતુ તેવી ઇચ્છા અને લાગણી કુદરતી ગળ્યા પદાર્થો (લીલો તથા સુકો મેવો અને ફળફળાદિ) થી સંતોષવી જોઇયે, નહિ કે કૃત્રિમ, બનાવટી નુકશાનકારક ખાંડ-સાકરથી.

જુદી જુદી જાતના ખોરાકના પદાર્થોના રાસાયણિક પૃથક્કરણના આંકડા વાંચતી વખત એક વાત ખાસ યાદ રાખવાની એ છે કે, અમુક ખોરાકમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોનાં પ્રમાણ અથવા તો તે ખોરાકને ખરીદવા જતાં ખર્ચવા પડતા પૈસા ઉપરથીજ તે ખોરાકની ઉપયોગીતા અને કિંમતનો નિર્ણય કરવાનો નથી પણ, તે વખતે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે જે કોઈ ખોરાક તન મનની તંદુરસ્તી અને પ્રાણ બળમાં વધારો કરે તે દરેક ખોરાકમાં સર્વોત્તમ આર્થિક આદિ લાભ પણ રહેલાજ હોય છે. ઘણીવાર મનુષ્ય શરીરને એક વરાળયંત્રની સાથે સરખાવવામાં આવે છે, પણ શરીરના અવયવોને રચવા અને સુધારવા તથા શરીરને શક્તિ પુરી પાડવા ઉપરાંત પણ ખોરાકના શરીરમાં બીજા વધારે ઉપયોગો છે. આપણને જ્ઞાનતંતુવ્યુહ અને મગજ, લાગણીઓ અને ચઢીયાતા પ્રકારની માનસિક શક્તિઓ પણ મળેલાં છે, અને આમાંના દરેક ઉપર આપણા આહારની જાત પ્રમાણે સારી નઠારી અસર થાય છે.

કેટલાક ભુલાવામાં પડેલા પામર લોકો એવું માનતા જણાય છે કે, શારીરિક અને માનસિક બળ મેળવવાને માટે મરેલાં પ્રાણીઓનાં મુડદાં (માંસાહાર)થી પેટ ભરી શરીરને એક કબરસ્તાન બનાવવાની ખાસ જરૂર છે. પરંતુ વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (સાયન્સ)ની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો, દુનિયાંનો અનુભવ અને જગતના સર્વે કાળના ખરેખર મહાન્ પુરૂષોનાં વચનો આવા વિચારને કેવળ ભૂલ ભરેલો સાબીત કરી આપે છે, અને સ્પષ્ટ રીતે બતાવી આપે છે કે કેટલાંક અનાજ, મેવા અને ફળમાં માંસના કરતાં વધારે પોષક તત્ત્વો, વધારે પવિત્રતા, વધારે કરકસર, વધારે અહિંસા, વધારે સ્વાભાવિકતા, વધારે જીવનતત્ત્વ, અને વધારે આયુષ્યવર્ધક ગુણો રહેલા છે. દરેક પ્રાણીના શરીરમાં આત્માની બે ક્રિયાઓ રાત દિવસ સતત ચાલ્યા કરતી હોય છે. એક તો જીવનસંવર્ધક અને બીજી મલોત્સર્ગક. એટલે કે, બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો, શરીરમાં અડધો ભાગ નવો રચાતો હોય છે ત્યારે બીજો અડધો ભાગ જુનો, નકામો, અને કચરારૂપ બનેલો બહાર (મળ, મૂત્ર, પરસેવો અને ઝેરી વાયુઓના રૂપમાં) નિકળી જતો હોય છે. જ્યારે એક નિરોગ દેખાતા પ્રાણીને મારી નાંખવામાં આવે છે ત્યારે તેના મરેલા શરીરમાંથી પેલો કચરારૂપ ભાગ બહાર નિકળી જતો અટકવાથી તે તેમાંજ ભરાઇ રહે છે. એટલે કે ચોખ્ખા ગણાતા માંસમાં પણ, યુરીયા, યુરીક એસીડ, ક્રીયેટીન, લ્યુકોમેઇન, વિગેરે વિગેરે ઝેરી મલીન રોગજનક પદાર્થો ભળેલાજ હોય છે જેને લીધે માંસાહારીઓને સંધીવા વિગેરે ભયંકર રોગો થાય છે. તે ઉપરાંત ખોરાક માટે કાપી નાંખવા આવતાં પ્રાણીઓ કાંઈ બધાંજ તંદુરસ્ત હોતાં નથી. અને તેથી વળી તેવાં જનાવરનું માંસ તો ઘણુંજ નુકશાનકારક હોય છે. વળી ઘણી વાર તો માંસમાં "ટ્રીકીના સ્પાઇરૅલીસ" (Trichina Spiralis) નામના જીવડા ઉંડાણમાં ભરાઈ બેઠેલા હોય છે, અને

તેથી ઘણી વાર તો રાંધવાથી પણ તે નાશ પામતા નથી અને પેટમાં જઇ માંસ ખાનારાઓના શરીરમાં "ટ્રીકીનૉસીસ" નામનો દુઃખદ વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઉપરાંત "ચોખ્ખા સારા" (?!) ગણાતા માંસમાં પણ આગળ કહી ગયા તેમ રોગજનક કચરારૂપ યુરીયા, ક્રીયેટીન, વિગેરે મલીન પદાર્થો હોય છે, જેને કાઢી નાંખવા માટે, માંસાહારીઓના યકૃત (લીવર) અને મુત્રપિંડ (કીડની) ઉપર બેહદ બોજો પડે છે અને તેથી મોડા વ્હેલા આ અવયવો થાકી જઇ તે તે ભાગનાં તરેહ તરેહનાં દુઃખદ દરદો લાગુ પડે છે.

પ્રો. બ્યુરો અને સ્કુર (Bureau & Schur) નામના બે પ્રસિદ્ધ જર્મન શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (ફીઝીયૉલૉજીસ્ટસ) એ સાબીત કરી બતાવ્યું છે કે, માંસાહાર વિગેરે અસ્વાભાવિક ખોરાકની સાથે બહારથી શરીરમાં દાખલ થયેલા, અથવા તો દરરોજના સ્નાયુજાલ (ટીસ્યુ)ના ઘસારાથી શરીરમાંજ પેદા થયેલા અને લોહીમાં ફરતા "યુરીક ઍસીડ" માંથી માત્ર અડધોજ ભાગનો માણસનું યકૃત (લીવર) નાશ કરી શકે છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે માણસના શરીરની રચના એવી છે કે યકૃત (લીવર) અને મુત્રપિંડ (કિડની) ને સરખાજ પ્રમાણમાં લોહી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. આથી ઉલટું કુતરાં બિલાડાં વિગેરે જેવાં માંસાહારી પ્રાણીઓમાં તો શરીર રચના જુદાજ પ્રકારની, એટલે એવી હોય છે કે, યકૃતને મુત્રપિંડ કરતાં ઘણુંજ વધારે લોહી પુરૂં પાડવામાં આવે છે. અને તેથી કરીને માંસ ખાનારાં પ્રાણીમાં માંસ ખાવાથી દાખલ થતા નુકશાનકારક યુરીક ઍસીડના મોટા જથાનો સહેલાઇથી નાશ થઇ શકે છે, પરંતુ માણસના શરીરમાં તો કુદરતે માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓના જેવી યકૃત (લીવર) ની ખાસ યોજના કરી નથી તેથી તેવો અસ્વાભાવિક ખોરાક ખાનારા મોડા કે વહેલા રોગોના ભોગજ થઈ પડે છે. માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓનું લીવર માણસ જાતના લીવર કરતાં સરખામણીમાં દશથી પંદરગણા યુરીક એસીડનો નાશ કરવાની શક્તિવાળું હોય છે. જે સ્પષ્ટ રીતે બતાવી આપે છે કે શારીરશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે મનુષ્ય શરીર માંસાહાર માટે અનુકુળ બંધારણવાળું નથી. અને આખો દિવસ તબેલામાં સજ્જડ સજ્જડ પુરી રાખી ખવરાવવામાં આવતાં શહેરનાં ઢોરો એક નહિ તો બીજા રોગથી પીડાતાંજ હોય છે, અને જે પારખી કહાડવાને માટે અતિ બારીક વૈદકીય તપાસ થવી જોઇએ. જેવી તપાસ જ્યાં સેંકડો કે હજારો ઢોરો દરરોજ કપાતાં હોય ત્યાં બનવી કેવળ અસંભવિત છે એવો અનુભવ યુરોપ અમેરિકાનાં મોટાં કસાઇ ખાનાંમાં થયેલોજ છે. આવાં રોગી પ્રાણીઓના માંસમાં ઘણીવાર ઝેરી રોગજનક પદાર્થો ઘણાજ મ્હોટા પ્રમાણમાં રહેલા હોવા જોઇયે (અને હોય છે), અને આવા ખરાબ અને જોખમ ભરેલા ખોરાક (રોગી માંસ) નો બેહદ મોટો જથો દુનિયાના માંસાહારીઓ દરરોજ ખાતા હશેજ એ કેવળ બનવા જોગ છે.

આ અનુમાનના પુરાવામાં માત્ર એકજ પુરાવો રજુ કરવો બસ ગણાશે. ઇ. સ. ૧૯૦૨ ની સાલના માત્ર પહેલા ત્રણ મહિનામાંજ ન્યુ યૉર્ક શેહેરના તંદુરસ્તી ખાતાએ (Board of Health) ૩૨૫૦૦૦ (ત્રણ લાખ પચીસ હજાર) રતલ માંસને જપ્ત કર્યું, કારણ કે તે માણસના ઉપયોગ માટે, રોગી હોવાના સબબથી, તદ્દન નાલાયક હતું. આ ઉપરથી આપણને કાંઇક ખ્યાલ આવશે કે વાંધા ભરેલી જાતનું કેટલાએ મણ માંસ સરકારી અમલદારોના સપાટામાં સપડાયા વગર લોકોના ખાવામાં દરરોજ દુનિયાં પર જતું હશે. કારણ કે કસાઇખાનાંવાળાને તો પોતાનું માંસ સરકારને હાથ જવા દેવામાં તેટલા પૈસાનું અને ઘરાકીનું નુકશાન થાય છે, અને તેથી કાયદાની ચુગાલમાં ખચતા તે બનતી તરકીબ કર્યા વગર રહેતો નથી. આવા મલીન રોગી

ખોરાકથી જાતજાતના કેટલા ભયંકર રોગો માણસોને થવા જોઈએ (અને થાય છે) તેનો ખ્યાલ ઇસ્પીતાલોમાં ઉભરાતાં દરદીઓની અને ઘેર રીબાતાં ગરીબોની બેહદ મોટી સંખ્યા ઉપરથી આવી શકશે.

શરીરને પુષ્ટિ, ખરી તાકાત, અને જાયુની તંદુરસ્તી આપનાર નિર્દોષ, તથા માંસાહારથી સર્વ રીતે ચઢીયાતા ખોરાકોમાં પ્રથમ સ્થાન (Nuts) 'નટ્સ' અથવા કઠણ ઢાંકણ કે છોતરાંની અંદરથી નિકળતી મીજે કે માવાદાર મેવા (દાખલા તરીકે, બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી, અખરોટ, મગફળી, નાળીયેર વિગેરે વિગેરે) ને મળે છે. આ જાતના મેવામાં સરાસરી ૬૦ ટકા 'ફેટ્સ' અથવા ચરબીદાર (સ્નિગ્ધ) તેલ જેવા પદાર્થ, ૧૮ ટકા પ્રોટીન અથવા માંસ વધારનાર તત્ત્વો, અને ૧૨ ટકા કારબોહાઇડ્રેટ્સ અથવા શરીરની ગરમી વધારનાર શક્તિવર્ધક તત્ત્વો રહેલાં હોય છે. આ રીતે આ જાતના મેવામાં માંસ કરતાં બમણી 'ફ્યુએલ વેલ્યુ' (Fuel Value) અથવા તાકાત વધારનાર શક્તિ રહેલી છે. તે ઉપરાંત વળી આ મેવાના ખોરાકને રાંધવા તળવાની કડાકુટની જરૂર પડતી નથી, અને એક અખરોટ અથવા બદામને જો પૂરેપુરી રીતે ચાવવામાં આવે તો સ્વાદ અને રૂપમાં દુધની મીઠી મલાઇ જેવુંજ તે મુખમાં બની રહે છે. એક પશ્ચિમનો ગ્રંથકાર લખે છે કે, "મગજને પોષનાર બીજા સર્વ ખોરાકો કરતાં ફોલેલી બદામમાં મગજ, જ્ઞાન તંતુઓ અને સ્નાયુઓને પુષ્ટ કરનાર સર્વોત્તમ ગુણો રહેલા છે, માટે જે કોઇ માણસને પોતાની મગજ શક્તિ તેજ રાખવાની ઇચ્છા હોય તેણે દરરોજ બદામનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા રહેવું જોઈયે." વનસ્પતિના બીજા બધા ખોરાકમાં આ બદામ જેવા 'નટ્સ'ના ખોરાકની કિંમત જો કે હાલમાં બહુ વધારે પડે છે તોપણ તેના સર્વોત્તમ પોષક ગુણોથી અને આખું વર્ષ સહેલાઇથી જાળવી રાખી શકાય તેવી તેમની કુદરતી બનાવટની જેમ જેમ વધારે વધારે લોકોને પુરેપુરી જાણ થતી જશે તેમ તેમ તેનું વાવેતર અને નિપજ પણ વધતાં જશે, અને તે સાથે તેનો હાલનો મોંઘો ભાવ પણ ઉતરતો જશે.

કઠોળ પણ માંસ કરતાં ચઢીયાતું છે, અને ખરૂં પુછાવો તો વનસ્પતિના કોઈ પણ પદાર્થ કરતાં તેમાં વધારે 'પ્રોટીન' અથવા સ્નાયુ-માંસ વધારનાર તત્ત્વ રહેલું છે. ખરી રીતે તો તેમનો પોતાનો એક જુદો વર્ગજ બનેલો છે, અને યુક્તિસર ખાવામાં આવે તો માંસાહાર કરતાં કઠોળ વધારે તંદુરસ્તી વધારનાર અને ઘણુંજ વધારે સોંઘું માલૂમ પડે છે,

અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના **"ફાર્મર્સ બુલેટીન"** નંબર ૧૨૧ મા અંકમાં **મીસીસ** મેરી હીનમૅન એબેલ વાલ, વટાણા અને મગ, મઠ, ચોળા, તુવેર, વિગેરે કઠોળમાં રહેલા પોષક તત્ત્વ વિષે કહે છે કે, "માત્ર રાસાયણિક પૃથક્કરણની દૃષ્ટિએજ જોઇએ તોપણ, કઠોળને આપણે ખોરાકોમાં સર્વથી ઉંચી જગા આપવી જોઈયે; કારણ કે સારામાં સારા માંસના કટકા કરતાં કઠોળમાં વધારે ટકા 'પ્રોટીન' હોવા ઉપરાંત કેટલાક દાખલામાં તો (માંસ કરતાં) વધારે ટકા 'ફૅટ' અથવા સ્નિગ્ધ તેલી પદાર્થ અને 'સ્ટાર્ચ' અથવા 'કારબોહાઇડ્રેસ' નું પણ ઘણું મોટું પ્રમાણ હોય છે. માંસ અને કઠોળમાં સરખે સરખાં વજન લેઈ તેમની સરખામણી કરીએ તો ઉંચામાં ઉંચી જાતના કહેવાતા માંસના કરતાં કઠોળ ચઢીયાતું માલૂમ પડશે, અને બીજી જાતના ઘણા પણ ઉતરતી પંક્તિમાં આવશે. ચાળીસ વર્ષની વાત ઉપર સુપ્રસિદ્ધ ફીઝીઑલૉજીસ્ટ મૉલેસ્કૉટે (Moleschott) જાહેર કર્યું હતું કે, 'The legumes are the true treasure houses for the renewing of our blood;' being equal in their albumen content 'peas to veal, beans to the flesh of doves, while lentils leave every kind of meat far behind.'

અર્થાત્, 'આપણા લોહીને નવીન જીવન આપવા માટે કઠોળ એ એક ભંડાર છે, અને સ્નાયુવર્ધક પદાર્થના પ્રમાણથી સરખાવતાં વાછરડાનું માંસ વટાણાની બરોબર, અને કબુતરનું માંસ વાલની બરોબર છે, પણ બીજી જાતની દાળ તો સર્વ જાતના માંસાહાર કરતાં ચઢીયાતી છે.'

કઠોળની સાથે હમેશાં તાજી લીલી શાક ભાજી——અને ખાસ કરીને સૌમ્ય સકરણ અમ્લ તત્ત્વ (Mild organic acids) વાળી લીલોતરી——ખાવી જોઈયે કારણ કે તેમ નહિ થાય તો વધારે ખાવામાં આવતા નાઇટ્રોજન (પ્રોટીન, અલ્બ્યુમીન વિગેરે) વાળા ખોરાકોથી આખરે સંધીવા અને ચસકાનું દરદ થાય છે.* જો કે માંસાહારીઓના કરમમાં તો આ દરદો શ્રાપ સમાન ચોંટેલાંજ હોય છે, તોપણ આપણા દેશના વનસ્પતિનો આહાર કરનારા લોકોને પણ આ દરદો થાય છે તેનું કારણ (રાંધેલા) કઠોળનો હદ ઉપરાંત ઉપયોગ અને તે સાથે પુરતી લીલોતરી——તાજાં શાક ભાજી——ની ખોટ અને કસરત વગર બેસી રહેવાનો રિવાજ છે.

ઘઉં, ચોખા, બાજરી વિગેરે બીજાં અનાજમાં શરીરને જોઇતાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો શરીરને જરૂર હોય તેટલાજ પ્રમાણમાં લગભગ રહેલાં હોય છે, અને તેથી દરેક સુધરેલી પ્રજાના ખોરાકની તે એક મુખ્ય ચીજ થતી આવે છે.

પરંતુ અનાજ અને કઠોળ કેવા રૂપમાં ખાવામાં આવે છે તે ઉપર તેનાથી થનાર લાભ કે ગેરલાભનો આધાર છે, માટે આ બાબતપર ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

જો ખોરાકને રાંધીને ખાવો હોય તો બાફવા કે શેકવાની ક્રિયા બહુજ ધીમે ધીમે અને એક સરખી રીતે ચાલ્યા કરવી જોઇએ. કારણ કે અનાજ વાવ્યા પછી તેમાંથી ઝીણો ફણગો ફૂટે છે, તે (જનાવરના બચ્ચા કે મનુષ્યના બાળકની પેઠે) પોતે પોતાનો ખોરાક જમીનમાંથી ખોદીને ખેંચી શકે તે પહેલાં કેટલોક વખત તેને તૈયાર પોષણ શરૂઆતમાં મળવું જોઇએ. તેટલા માટે જમીનની અને બીજી રાસાયણિક ગરમીથી અત્યંત ધીરે ધીરે તે ફણગાના ખરા બીજરૂપ અણુની આસપાસનો દાણાનો ભાગ રંધાય છે, અને તે ખોરાકમાં રહેલું 'સ્ટાર્ચ' તત્ત્વ આ અત્યંત ધીમી ગરમીથી બદલાઇને તેનું "ડેક્સટ્રોઝ"માં રૂપાંતર થાય છે, જે તે નાનો ઉગતો ફણગો પોતાના ઉપયોગમાં સ્હેલાઇથી લેઈ શકે છે.

વર્તમાનકાળમાં રાંધવા, બાફવા, તળવા, શેકવાની જે રીત દુનિયાં ઉપર ચાલી રહી છે તે લગભગ તદ્દન અશાસ્ત્રીય છે. કરકસર અને તંદુરસ્તીનો વિચાર કેવળ વિસારી મૂકી, હાલમાં લોકો હદ ઉપરાંત અને ઘણી ઝડપથી અનાજને રાંધે છે. જીંદગીના મજબૂત ટેકારૂપ ("Staff of Life") આપણી રોટલી,–ભાખરી,–પુરીનાજ બનાવવામાં બહુજ ગંભીર ભૂલો કરવામાં આવે છે. મનુષ્ય શરીરમાં માલુમ પડતાં પુરેપુરાં પંદર કે વધારે રાસાયણિક તત્ત્વો, અને તે પણ વળી મનુષ્ય શરીરમાં દરેક તત્ત્વ જે પ્રમાણમાં રહેલું છે તેટલાજ લગભગ પરસ્પર પ્રમાણમાં, ઘઉંના દરેક દાણામાં રહેલ છે. આ તત્ત્વોનાં નામ–ઑક્સીજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, ફૉસ્ફોરસ, કારબન, કૅલ્શીયમ, સોડીયમ, પોટૅશીયમ, મેગ્નેશીયમ, સલ્ફર, (ગંધક) ક્લોરીન, ફ્લ્યુઓરીન, સીલીકન, અને આયર્ન (લોહ). મગજ અને શરીરના દરરોજના કામથી પડતો ઘસારો અને ખોટ પુરવા માટે ઉપર લખેલા દરેક અને સર્વે તત્ત્વની આપણને જરૂર છે. (અપૂર્ણ.)

---

* અત્રે જણાવવાની જરૂર છે કે રાંધેલા ખોરાકને જ આ નિયમ લાગુ પડે છે. રાંધ્યા વગરના ખોરાક ઉપર આગળ વર્ણવવામાં આવશે તેવી રીતે આપણે રહીયે તો પછી કંઈ ફીકર રહેતી નથી. શરીર પોતાને જરૂર પુરતાં જ દરેક તત્ત્વો લેઈ બાકીનાં બધાં વધારેનાં તત્ત્વો તરતજ કાઢી નાંખે છે.



BERNARR MACFADDEN

Founder of the Bernarr Macfadden Healthatorium; Father of Physcultopathy, the new Science of Healing; Founder of the Physical Culture Training School, and Physical Culture Restaurant Co.; Editor of Physical Culture, Magazine; Author of fifteen scientific, instructive and other works devoted to the advancement of Natural Vital Building Methods.

The Bombay Art Printing Works, Fort.

કુદરતી ઉપાયોનાં દુનિયામાં ચાલુ થયેલાં ખાતાં માંહેલું એક સૌથી આગેવાન ખાતું.

"ફીઝીકલ કલ્ચર" ના મહાન શોધક બરનાર મૅકફેડન અને તેની જીંદગીને લગતા થોડાક વિચારો.

Bernarr Macfadden.
The world-famous Editor of "Physical Culture"
Father of Physcultopathy.

તરવર સરવર સંતજન, ચોથા બરસે મેહ
પરમારથ કે કારણે, ચારો ધરિયા દેહ—કબીર.

જોકે આ તો દરેક ધર્મના શાસ્ત્રમાં જણાવ્યું છે કે મનુષ્ય દેહનો ફેરો ત્યારેજ સફળ થાય છે કે જ્યારે તે આપસ્વાર્થ છોડી પરમાર્થ કરવા માંડે. પણ આજના કળીયુગના જમાનામાં તો મોટે ભાગે આપણે સઘળા સૌ પોતપોતાનો સ્વાર્થ સાધવામાં મચ્યા રહેલા છીએ. બલ્કે જો આપણા સ્વાર્થની વચ્ચે કોઇક નડતર હોય એવું જાણતાં પોતાના સ્વાર્થ માટે સામાનો બિગાડ કરવાએ આપણે ચૂકતા નથી. છતાં પરમાત્માનો અંશ સૌ કોઇમાં હોવાથી કોઇક વેળા જ્યારે આપણાથી કાંઇક પરગજુ કાર્ય થઇ જાય છે અથવા કોઇ ઉત્તમ વિચાર આવી જાય છે ત્યારે તેની શુભ ઘડી પળે આપણામાં આનંદની લાગણી બ્યાપી નીકળે છે અને ત્યારે જ પરમાર્થ વિષે કાંઇક વધુ જીજ્ઞાસા આપણામાં ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેથી જ જ્યારે આપણે કોઇ તેવા પરમાર્થી પુરૂષ કે સ્ત્રીને જોઇએ છીએ ત્યારે આપણા હૃદયમાં તેને માટે માન અને ચાહ પ્રગટી નીકળી તેવા મનુષ્ય તરફ આપણને આકર્ષણ થાય છે. જો કે આ દુનિયા પરમાર્થપણાથી કાંઇ ખાલી નથી છતાં અફસોસ કે તેવા પરગજુ પરમ કલ્યાણ કરતારા મનુષ્યો જેમ કબીરજી કહે છે કેઃ—

હાટ હાટ હિરા નહિ, કંચનકા નહિ પહાર;
સિંહનકા ટોળા નહિ, સંત બિરલા સંસાર.

તેમ, એવા સંત પુરૂષો તો બહુજ થોડા દીસતા હોય છે. અલબત્ત દુનિયાનું ભલું ઇચ્છનારા તો ઘણાએ હશે પણ માત્ર ઇચ્છવું એ એક વાત છે, જ્યારે તે ઇચ્છાને અનુસાર કાર્ય કરવાને મહેનત અને પરિશ્રમ લેવો તે બીજી જ વાત છે. આવા એક દુનિયાનું ભલું ઇચ્છનાર અને તે માટે કાર્ય કરનાર પરદુખભંજન નર જેનો મનોહર ચહેરો આ પેજની સામે તમારી સન્મુખ રજુ થયો છે તે જોતાં વાર જ તમારા મનમાં ખચીત જ આ સવાલ ઉઠવા પામશે કે આ તે કોણ છે, કયા ગામનો છે અને તેની કારકીર્દિ શું છે કે આજે ધન્વન્તરિમાં તેની છબી આપી છે. તો તે માટે ફરી એકવાર આ વિષયના મથાળા ઉપર જે દોહરો લખ્યો છે તે ઉપર નજર નાંખવા હું કહીશ.

અલબત્ત કેટલાંક એવાં પુરૂષ કે સ્ત્રી થયાં છે કે જેઓએ નાદુરસ્ત તબીયત હોવા છતાં મોટાં કર્ત્તવ્ય કર્યા છે, પણ જો તેમને તન્દુરસ્તી હોત તો કેટલું બધું વધારે તેઓ કરી શકત તેનો ખ્યાલ આપણે શું કરી શકીએ?

તન્દુરસ્તી એજ એક તત્વ છે કે જે ઘાસ જેવા છોડવામાં લીલોતરી આણે છે, ઝાડનાં પાંદડાંઓને આકાર આપે છે, હજારો જાતના રોપાઓની કળીઓને સુંદર રંગ પુરો પાડે છે, ટુંકમાં તન્દુરસ્તીજ એવી છે કે જે મનુષ્યના આ સ્થૂલ દેહને, હલકા પગ, ખીલતા ગાલ, સફાઇદાર ને સ્વચ્છ ચામડી, ખુલ્લી આંખ, મીઠો શ્વાસ, સફેદ રૂપાળા દાંત, હાથની મજબુત પકડ, નક્કર ગોટલાઓ અને છેવટ એક સંપૂર્ણ સુંદર આકાર આપે છે.

તન્દુરસ્તી એજ એક મરદની મરદાઇ, અને ઓરતનું ઓરતપણું આપે છે, એજ એક આકર્ષણ કરનારૂં મુખ્ય તત્વ છે કે જે એક મરદને તથા સ્ત્રીને એક બીજા તરફ ખેંચે છે. તનદુરસ્તીજ છે કે જે એક જુવાન મરદ, તથા એક તરૂણ અબળાના પ્યારને સંપૂર્ણ બનાવે છે. એક તન્દુરસ્ત મરદ યા ઓરતમાં કોઈ પણ બદીનાં કે વ્યસનનાં મૂળો, ઠગારાપણું, અદેખાઇ, અંટસ-ઇર્ષા કે નગુણાપણું હોતું નથી. તન્દુરસ્તીજ છે કે જે અખંડ માતા અને પિતાપણું (માબાપપણું) બક્ષે છે. મરદને પિતા તરિકેનું જોર અને ખુશાલી આપે છે અને સ્ત્રીને માતાપણાનાં મીઠાશ અને શાંતિ આપી શકે છે. છેવટ તન્દુરસ્તી એજ એટલી એવી ચીજ છે કે જે આનંદમય ચહેરાનાં, સુખી, મજબુત અને ખુબસુરત બાળકોથી આ સૃષ્ટિને આશીર્વાદ આપે છે. તન્દુરસ્તી પાંસે હોવાથી, પારણાથી તે છેક સ્મશાન પહોંચતાં સુધી એક માણસની આખી જીંદગીને એક મોટા સુખી દિવસ જેવી બનાવે છે. તેવા મનુષ્યને દરેક પગલું ભરવું એ આનંદજ છે, દરેક ફરજ એક લાહજ છે, દરેક આશા એ સુખ આપનારી, અને દરેક કાર્ય ફતેહ જ છે.

પણ સબુર કલમ! તેં એ તન્દુરસ્તીની તારીફ ગાઈ પણ કદાચ, વાંચનાર કહેશે કે તે માત્ર કલ્પીત છે. આ કળીજુગના જમાનામાં તો કોઈ તેવી તન્દુરસ્તી ભોગવતું નથી? માટે તન્દુરસ્તીનો ભેદ જરા ખુલ્લો કર, અને સાદી સરલ રીતે વાંચનારના મનમાં ઠસે એવું સમજાવ.

"તનદુરસ્તી" શાને કહેવી તેની સાદી સમજ.

પ્રિય વાંચનાર! તંદુરસ્તી એટલે દરદની ગેરહાજરી. બીજા બોલોમાં કહેતાં આ સ્થૂલ દેહના સાંચાનું બરાબર સંતોષકારક રીતે ચાલવું. તેમાં કાંઇ પણ ગેરવ્યવસ્થાની ગેરહાજરી એટલે પવિત્ર, ચોખ્ખુ થયેલું શરીર. એક પવિત્ર શરીર તેજ સૌથી વધુ મજબુત શરીર છે, બીજા બોલોમાં ખરેખર તન્દુરસ્ત શરીર છે. તન્દુરસ્તીનો બીજો અર્થ તે છ્વનશક્તિ છે. આ બન્ને એકબીજાથી કાંઈ જુદાં છેજ નહિ. જેટલી જીવનશક્તિ ઘટે તેટલી તન્દુરસ્તી કમતી અને વધે એટલી વધુ તન્દુરસ્તી સમજવી. હવે અમુક વખતે એક મનુષ્યમાં કેટલી જીવનશક્તિ રહેલી છે તેના જથ્થાનો આધાર તે શરીરના પવિત્રપણા ઉપર હોય છે. હવે પવિત્રપણું કાંઈ માત્ર બહારથી અંગને નાહવા ધોવા ને સાફ રાખ્યાથી આવતું નથી. પણ જેમ કબીરજી કહે છે તેમઃ—

નાહ્યા ધોયા ક્યા બયા, મનકા મેલ ન જાય:
મિન સદા જળમેં બસે, ધોયે કલંધ ન જાય.

એટલે કે જેમ આત્મિક વૃદ્ધિ માટે, અંતરના મેલો (કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, કપટ વિગેરે) કાઢવાં પડે છે, તેમ સ્થૂલ દેહના પવિત્રપણા માટે પણ તેની અંદરની ગલીચીઓ દુર કરવી જોઇએ અને લોહીને પવિત્ર રાખવું એટલે કે ઝેરોથી નિરાળું રાખવું જોઇએ, ત્યારેજ શરીર ચોખ્ખું

અને પવિત્ર થાય છે, અને ત્યારેજ એક માણસની જીવનશક્તિ યાને તંદુરસ્તી વધે છે. આનો પુરાવો તમને ટુંકમાં મળી શકશે. એક તાવનો દરદી લ્યો. એક માણસનું શરીર બહારથી ગમે એવું જોરાવર દીસતાં છતાં, તમો જોશો કે તે તાવના એક હુમલાથી તદ્દન પટકાઈ પડે છે, અને તેના શરીરમાં કેવળ નબળાઇ આવી જાય છે. અહીંયાં ત્યારે આપણને ખુલ્લું જણાઈ આવે છે કે, 'મસ્ક્યુલર' શક્તિ યાને માંસનાં તંતુઓનું જોર એ કાંઇ માંસમાંજ રહેલાં નથી, પણ તે મસલ્સને ચલાવનાર જે શક્તિ જેને ઇંગ્રેજીમાં એનરજી (energy) કહે છે તેમાંજ પેલું જોર રહેલું છે. ત્યારે પેલા મજબુત દેખાતા મનુષ્યના શરીરમાં ગલીચી અથવા ઝેરો એકઠાં થયાથીજ તે દરદી હાલતમાં આવ્યો છે અને પરિણામે તેને કમશક્તિ અથવા નબળાઇ થઇ છે. અને તેથી આપણે ઝટ સમજી શકીએ છીએ કે શરીરની શક્તિ, તેનું જોર અથવા જોશ, બીજા બોલોમાં તંદુરસ્તી, એ શરીરના દરદથી નીરાળાંપણા ઉપરજ આધાર રાખે છે, અથવા બીજી રીતે કહેતાં લોહીની પવિત્રાઈ, શુદ્ધતા, એજ તન્દુરસ્તી છે.

ત્યારે આ ઉપરથી તમો જોશો કે, એક મોટા મજબુત દેખાતા માણસમાં અથવા કોઇ પણ સાધારણ મનુષ્યમાં સારી તન્દુરસ્તી ત્યારેજ હોય કે જ્યારે તેના શરીરમાં ગલીચ ચીજો (ઝેરો) ઓછાં એકઠાં થયાં હોય. આપણાં શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે આ શરીર કુદરતી રીતેજ હાડકાં, માંસ અને લોહીનું અનેક જાતની ગલીચીઓથી ભરપૂર હોય છે. મળ મુત્ર–બલગમ–વગેરે ચીજો હરપળે એકઠી થતી હોય છે. પણ ઉપર કહ્યું તેમ જ્યાં સુધી તેના પ્રાણીક અવયવો નિયમીત રીતે કાર્ય કરે છે, અને કાંઇ પણ ગેરવ્યવસ્થા ત્યાં થતી નથી ત્યાં સુધી આ દેહ કાંઇ પણ ફરીયાદ વિના સુખાકારીમાં રહી શકે છે. પણ આજના જમાનામાં તો તેમ થતું નથી. સોમાંથી નેવું ટકાને કબજીયાત અથવા બંધકોશ લાગુ પડયો હોય છે. તેનાં કારણો આપણે વાંચી ગયા તેમ લોકોની બેદરકારી અને અજ્ઞાનતા છે. ખાવું પીવું કેમ, કેટલું ખાવું ને ક્યારે ખાવું, કસરત શું લેવી, હવાના ફાયદા કેમ મેળવવા, દરદની કશી પણ ફરીયાદ જણાતાં શું ઉપાયો લેવા એ વિષે મોટે ભાગે લોકો બીલકુલ અજાણ હોવાથીજ શરીરમાં નાલાયક ચીજો એકઠી થઇ તન્દુરસ્તીનો બીગાડ થાય છે અને તે પછી હરેક પ્રકારના વ્યાધિઓ તેમને થાય છે. વળી આજકાલ તો જરાએ કાંઈક થતાં, લોકો દોડતા ડાક્તરને ઘેર જાય છે, એવા વિચારથી કે કાંઇક દવા પીશું કે લાંગલીજ ફરીયાદ મટી જશે. ફરીયાદનું મૂળ કારણ શું છે તે વિષે જરાએ વિચાર નહિ કરતાં, ખાવા પીવામાં તેમજ બીજી અનેક રીતે જીંદગીના વહેવારમાં શું શું ભૂલો થઈ છે તે વિષે જરાએ ખ્યાલ ન કરતાં, લાગલા દોડતા ડાક્તર કે વૈદને ત્યાં જવું. આજ રીતે હજારો નહિ પણ લાખો લોકો બિચારા દુખી દરદી હાલતમાં રખડે છે અને સેંકડો કવખતના મોહોતને પણ આધીન થાય છે.

દવામાં બીલકુલ જીવનશક્તિ નથી. તમને દરદ થવા પામ્યું છે કારણ કે તમારી જીવનશક્તિ ઘટી છે, તો પછી દવા પીવાથી તમારી જીવનશક્તિ વધશે અને તમારૂ દરદ જશે એવી આશા રાખવી ફોકટની છે. વળી આ વાતનો ખાતરીપૂર્વક અનુભવ સૌ કોઇને હશે કે ગમે એટલી દવા પીવાથી દુખ કાંઈ સમૂળગુ જતું નથી. (આ માટે લખવા બેસીએ તો બહુએ લખાય પણ તેનો આ પ્રસંગ નથી માટે કોઇક વેળા તે વિષય હાથ ધરીશ,) પણ અત્રે થોડુંક વિવેચન તો કર્યા વિના મારાથી પસાર થવાય એમ નથી.

અંગ્રેજી ' ડોક્તર ' શબ્દનો મૂળ અર્થજ એ છે કે (*doceo*, I teach) લોકોને તન્દુર-

સ્તીનું જ્ઞાન આપવું. પણ આજના વખતમાં એવું કશું થતું હોય એવું આપણે જાણતા નથી. આજકાલ ડાક્તરનો ધંધો તો માત્ર દવા આપવાનો છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો લોકોએ માંદા પડવું, અને ડાક્તરોએ દવા આપવી, એમાંજ દાક્તરી પદવી સમાઈ જાય છે, પણ તેમાં કાંઈ ઝાઝું આશ્ચર્ય નથી કારણ કે આજકાલ ડાક્તરોનું ધ્યાન ખાઈપીને બસ દવા ને દવાજ ઉપર મંડેલું છે. એટલે તન્દુરસ્તી માટે બીજું શું કરવું જરૂરનું છે તે તેઓ પણ ભૂલી ગયા છે. જે માટે કબીરજીનો એક દોહરો મને યાદ આવે છે કેઃ—

ગુરૂ ગુંગા શીષ્ય લાલચુ, દોનો ખેલે દાવ;
દોનો બુડે બાપડે, બેઠ પથ્થરકી નાવ.

એટલે તન્દુરસ્તી માટે જે મહેનત અને ખંત રાખવાની છે તે લોકોને કરવી ગમતી નથી, પણ કાંઈક આવી રીતે (દવા પીવાથી) તે મળી શકતી હોય તેમ ડાકતરોને ઘેર દવા લેવા દોડતા જાય છે, જ્યારે બીજી તરફ ડાકતરોને પણ તેવુંજ જોઇએ છે કારણ કે નહિ તો તેમનો ધંધો ચાલેજ ક્યાંથી?

અલબત્ત દરદને સારૂં કરવાનો ઇલાજ તો લેવોજ જોઈએ, અને તે માટે હોસ્પીટલો અને ડાકટરો તો હોવાજ જોઇએ, પણ પેલી અંગ્રેજી કહેવત છે કે "ઇલાજ કરતાં અટકાવ બેહેતર છે" યાને દરદ ઉપજાવી તેની દવા કરવા કરતાં દરદ નજ થાય, એવી તન્દુરસ્ત હાલત કરવી વધુ બેહેતર છે, ત્યારે આપણને ખુલ્લું જણાય છે કે શરીરના આરોગ્ય વિષે દરેક માણસે જરૂર પરંતુ વ્યવહાર જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. દાખલા તરીકે ઘરોને કેમ સાફ ને સ્વચ્છ રાખવાં, ઈશ્વરે બક્ષેલી સ્વચ્છ હવા સંપૂર્ણ રીતે ત્યાં આવજાવ કરે તેવી ગોઠવણ ઘરોમાં કેમ રાખવી, અને ઉપરાંત શરીરને કસરત આપવાની તેમજ ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખવાની જરૂર કેટલી મોટી છે તેની સમજ મેળવવી અવશ્યની છે. અને આજ જ્ઞાન લોકોને આપવા માટે, મૅકફેડને આ ફીઝીકલ કલ્ચર ખાતું સ્થાપ્યું છે.

મૅકફેડનની જીંદગીનો હેવાલ.

આ ફીઝીકલ કલ્ચર ખાતાની આજથી ૩૫ વર્ષ ઉપર પહેલી શરૂઆત કેમ થવા પામી, તે તેના શોધક અને આ આપણી બાબતના નાયક બરનાર મૅકફેડનના પોતાનાજ શબ્દોમાં તેનાં છેલ્લાં લખેલાં મોટાં પુસ્તકો (Encyclopedea of Physical Culture) માંહેલા ત્રીજા વોલ્યુમ જેમાં Fasting cure ની બાબત આવેલી છે, અને જેનું ગુજરાતી પુસ્તક 'અપવાસ' હાલમાં હું છપાવું છું તેમાંથીજ હું આપીશ. મૅકફેડન લખે છે કેઃ—

અપવાસનો મારો પહેલો ભાસ.

૧૭ વરસની જુવાન વયે હું જ્યારે પાતળો મરકુડીયો, ઠાંસા ને શરદીથી પીડાતો બોંખલો થયલો છોકરો હતો ત્યારે દરદ કુદરતી રીતે કેમ મટે તેની આતુરતા ભરેલી શોધ કરવા લાગ્યો. તે વેળા હું જાનવર વર્ગ તરફ ફર્યો. અને ત્યારે મારા યુવાન મગજે જે અક્કલ વાપરી તે મને હજુ યાદ છે. મેં પોતાને કહ્યું કે "આ હું અત્રે તન્દુરસ્તી મેળવવા માટે ફાંફાં મારૂં છું, હું જાનવર કરતાં વધુ અક્કલવંત મનુષ્ય ગણાઉં છું, છતાં મારી બધી કોશીશો વ્યર્થ જાય છે. જ્યારે કુતરાઓ, ઘોડાઓ, જંગલી જનાવરો અને પક્ષીઓ હમેશાં તન્દુરસ્ત અને મજબુત દેખાય છે. તેઓ દરદ શું છે તે જાણતાં નથી, કે જે દરદથી મારી જીંદગી કાયર થઇ છે." ત્યારે મને માલુમ પડયું કે જ્યારે આ જનાવરોને કાંઇ દુઃખ થાય છે ત્યારે તેઓ ખોરાકથી તદન દૂર રહે છે

યાને મુદ્દલ ખાતાં નથી. અને આ બીનાજ હતી કે જેણે ત્યાર પછી મને જ્યારે 'ન્યુમોન્યા'નું દરદ થઈ લાગ્યું ત્યારે ખોરાક વિના રહેવાને હિંમત આપી. તે દિવસથી તે આજદિન સુધી મને અનુભવ પાકો થયો છે અને મેં જોયું છે કે **"અપવાસ એ દરદનો કુદરતી ઈલાજ છે."** જાનવરો જ્યારે માંદાં પડે છે ત્યારે કદી પણ ખોરાક લેતાં નથી, તેઓની નહિ બગડેલી કુદરતી પ્રેરણાઓ તેમને ખોરાક ન લેવાને દોરે છે, પછી જાનવરથી ચઢીયાતો (!) માનવી, તેને ગમે એટલી ખાવાને ફરજ પાડે છતાં તે કદી પણ ખાતું નથી.

જાનવરોની આ મોટી હકીકત મારા મનમાં રાખી જેમ જેમ હું દરદોનું અવલોકન વધુ કરતો ગયો તેમ તેમ મને સ્પષ્ટ દેખાતું ગયું કે જ્યારે આપણે મનુષ્યો માંદા પડીએ છીએ ત્યારે જાનવરની પેઠે આપણને પણ ખોરાક ભાવતો નથી, પણ ડાક્ટરો તથા દરદીનાં સગાંઓ ફરજ પાડી ખાવા કહે છે કે "તું કાંઇ ખા બા, નહિ તો તારી શક્તિ અને જોર ઘટી જશે." વળી મેં જોયું કે તેમ કરી માણસના મગજને જે ખ્યાલ કુદરતના શિક્ષણથી ખુલ્લી રીતે વિરૂદ્ધ છે તે માન્ય રાખવાને શીખવે છે. એ સઘળાનું તાત્પર્ય નહિ ભુલાય એવું જણાયું અને તેથી એ સઘળી બાબત નીચે પ્રમાણે ગોઠવાયલી મને લાગી.

(૧) જ્યારે જાનવરો માંદાં પડે છે ત્યારે તેઓ મુદ્દલ ખાતાં નથી.

(૨) જ્યારે તેઓ સાજાં અને તન્દુરસ્ત થાય છે અને આગળ જેવાં દરદી હોતાં નથી ત્યારેજ તેઓ ખાવાનું શરૂ કરે છે.

(૩) માણસને પણ એમજ કરવું કુદરતિ છે, પણ તેની કુદરતિ પ્રેરણાઓ ફેરવાઈ ગઈ છે, અને તેની વિચાર કરવાની શક્તિ મરડાઈ ગઇ છે, તેથી તે ઉપલી વાત સમજતો નથી.

(૪) તેથી જ્યારે એક માણસ માંદો પડે છે ત્યારે કુદરતી રીતે ખોરાક તરફ તેને અભાવ હોવા છતાં, તે લેવાને તેને આગ્રહ યા ભલામણ કરવામાં આવે છે. તેના ડાક્ટરો આવે છે, અને શરીરમાં જે નિશાની આપનારા ચોકીઆતો છે તેઓને દવા આપી સુસ્ત કરવામાં આવે છે. આ દવાથી સુસ્ત, મંદ થયેલી હાલતમાં તે દરદી ખોરાક ગળી જાય છે, કે જે ખરૂં જોતાં તેના દરદને ઉલટું વધારે છે.

એક વાર હું ઘણી સખત શરદીથી માંદો પડયો અને થોડાજ વખતમાં મને 'ન્યુમોન્યા'ની અસર થઇ, પણ ત્યારે જો કે હું માત્ર જુવાન છોકરો હતો છતાં દવાથી દરદનો ઇલાજ થાય છે એવો મારો ભરોસો જતો રહ્યો હતો. આ ન્યુમોન્યા થયો તે આગમજની મારી નબળી હાલત માટે મને ખબર હતી કે તે ડાક્ટરોની દવાથી જરાએ સુધરી નહતી તે વાતે મને વિચાર કરતો કીધો. અને મને વિચાર આવ્યો કે આ સૃષ્ટિને પેદા કરનાર શક્તિ (ઈશ્વર) જરૂર અક્કલથી ભરપૂર હશે જ અને તેથી તેણે દરદના ઇલાજ માટે કાંઇક ગોઠવણ કરીજ હશે. એવી રીતે વિચાર કરતાં કરતાં હું એ નિર્ણય ઉપર આવ્યો કે મનુષ્યનું શરીર પોતાની મેળે પોતાની વ્યવસ્થા સુધારી લેનાર છે, યાને દરદને પોતેજ સાજું કરી શકે છે. એથી જ્યારે ન્યુમોન્યાના છરાની મારફ ભોંકાતા ઘા મારી છાતીમાં થવા લાગ્યા અને દર કલાકે વધવા જ લાગ્યા ત્યારે મારા વિચારો ગંભીર થવા લાગ્યા. દવા તો મેં છોડી જ દીધી હતી, અને જ્યારે મને ગમતું નહિ ત્યારે કાંઇને કાંઇ કસરત કરવામાં મારા શરીરને રોકતો. પણ જ્યારે ન્યુમોન્યા ઘણો ખીકટ થયો ત્યારે મારાથી કસરત થઇ શકી નહિ. પણ અત્રે વાંચનારે ભૂલી ન જવું કે હું હમેશના ચાલતા આવેલા રિવાજ મુજબ ખાતો હતો, પછી મને ગમે યા નહિ; કારણકે તે વેળા જેમ દરેક જણ માને છે તેમ હું પણ માનતો કે **શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવા ખોરાક**

ખાવોજ જોઇએ. પણ જ્યારે સુધરવાને બદલે મારી તબીયત વધુ બગડવાજ લાગી ત્યારે મારી અક્કલથીજ વધુ વિચાર કરવા માંડયો અને ત્યારે મને કાંઇક નીચલા વિચારો આવ્યા કેઃ-

"આ સોજો જે થયો છે કે જે મારાં ફેફસાંઓને આટલી બધી વેદના કરે છે તે દરદ, કસરત કરવાથી જતું નથી તો પછી બીજો કયો કુદરતી ઉપાય મારે લેવો જોઇએ? તેજ વેળા મને એક વિજળીના ચમકારા જેવો વિચાર આવ્યો કે જે ખોરાક હું ખાઉં છું તેનાથી આ સોજાનું પોષણ થાય છે અને તેથીજ આ સોજો ચાલુ રહે છે, તેથી જો હું ખાવાનું છોડી દઉં તો શરીરમાં પોતાને સાજા કરવાની શક્તિ જે રહેલી છે તેનાથી શરીર આ દરદને પોતેજ હાંકી કાઢશે.

મેં એક બે ભોજનો ખાવાનાં કમી કીધાં, ત્યાર કેડે ઘણુંજ થોડું ખાધું. કારણ કે મારા મનમાં હજી વહેમ રહેલો હતો કે જીંદગી ટકાવવા માટે ખાવાની જરૂરજ છે. બીજા દિવસ પછી દરદનું જોર ઘણું નરમ પડયું, અને મને સંતોષ મળ્યો કે આગળના જેટલું તે સખત હતું નહીં. ત્રીજે દિવસે તો ઘણોજ સારો ફેરફાર થયો. ચોથે દિવસે ન્યુમોન્યા તદ્દન દૂર થયો.

આ ઉપવાસનો મારો પેહલો પાઠ હતો. મનની જે વલણ તે વેળા મને મળી તે આજ દિવસ સુધી રહેલી છે, અને આજે તે મારી જુવાનીનો વિચાર અને અનુભવ ત્યાર પછીના ઘણાક વરસોના વધુ બહોળા અનુભવથી સિદ્ધ થયો છે. તેમજ હજારો નહિ બલકે લાખો માણસો, જેઓ મારી પાસે સલાહ લેવા આવ્યા તેમના અનુભવોથી મજબુત થયો છે અને હવે મને કદી પણ લાગતું નથી કે જીંદગી ટકાવવા માટે ખાવાની (નહીં ચાલી શકે એવી) જરૂર જ છે. તે પછીના આ ફીઝીકલ કલ્ચર ખાતામાં મેળવેલા મારા જ્ઞાનથી ઉપવાસનું મૂળ તાત્પર્ય નીચે પ્રમાણે હું કહી શકું છુંઃ-

(૧) જો શરીરને એમજ એકલું રહેવા દઇએ તો તે પોતાની મેળે પોતાનો ઘટતો બંદોબસ્ત કરી લે છે અને પોતાનું દરદ મટાડે છે.

(૨) ઘણા તીક્ષ્ણ (acute) દરદ વેળા શરીર ખોરાક માટે કુદરતી રીતે ના પાડે છે, અને જાનવરો અને માણસો સૌ કોઇ એક સરખી રીતે આમ કરે છે.

(૩) અમુક જગ્યાએ થયેલું (localized) દરદ તે કાંઇજ નહિ પણ શરીરમાં ઘણા મોટા જથ્થામાં એકઠા થયેલાં ઝેરો કે જેઓ મળ-મુત્ર અને પરસેવો કાઢનાર (Excretory) રસ્તાઓથી બહાર નીકળી શકતાં નથી તેમને બાહેર કાઢવા માટે અસાધારણ કોશીશ શરીર કરતું હોય છે, તેથી દરદ અમુક જગ્યામાં વધુ જાહેર દેખાવ આપે છે. જ્યારે એવી રીતે ઘણાંક ઝેરોને બાહેર કાઢવાને શરીર કાર્ય કરતું હોય ત્યારે સઘળો ખોરાક બીન અગત્યનો છે એટલુંજ નહિ પણ તે નુકશાનકારક થઇ પડે છે.

સઘળાં દરદોનું મૂળ એકજ કે જે ઉપવાસ કર્યાથી મટે છે.

મારી માન્યતા આજ છે કે દરદ માત્ર એકજ છે, અને તે અસ્વચ્છ થયેલું લોહી, અને તેથી ઉપવાસ કર્યાથી એ લોહી સ્વચ્છ થઇ જાય છે એ તમને તુરત દેખાઇ આવશે. સાધારણ રીતે ખોરાક તરીકે આપણે નક્કર પદાર્થો લઇએ છીએ. તેની સાથે હવા અને પાણી બન્નેને પણ ખોરાક તરીકે ગણીયે તો પછી ખરૂં જોતાં, ઉપવાસ જેવું કાંઇએ નથી. પણ હવા અને પાણીને પાચન કરવા માટે કાંઇ અવયવોને કસરત કે મહેનત કરવી પડતી નથી તેથી ભુખે રહેવાથી યાને નક્કર ખોરાક ન ખાવાથી, માત્ર હવા અને પાણીજ અંદર લેવાથી, અથવા માત્ર દુધ ફ્રુટનો રસ જેવોજ પ્રવાહી ખોરાક કે જેમાં કાંઇ પણ નક્કર જથ્થો હોતો નથી, કે જેને પચાવ-

વાને આપણા અવયવોને કાંઈક કાર્ય કરવું પડતું હોય, ત્યારે શરીરને જાણે આપણે તક આપીએ છીએ કે તે આપણું ઘર સાફસુફ કરી નાંખે. અને આ બધો કચરો બહાર કાઢવાની તક આપની તેનું નામ તે ઉપવાસ.

ત્યારે પ્રિય વાંચનાર! આ તે દરદને સાજો કરવાનો મૅકફેડનનો મૂળ સિદ્ધાંત, મુખ્ય અનુભવ છે. પણ આ તો દરદ થાય ત્યાર કેડે કરવાનો ઇલાજ છે, પરંતુ દરદ નજ આવે, અને શરીરની સુખાકારી અને શક્તિ હમેશાં ચાલુ રહે, ટુંકમાં તન્દુરસ્તી જાળવવાના ઉપાય માટે જેટલું એણે કર્યું છે તેટલું કોઈ પણ બીજા માણસે આ જમાનામાં કર્યું નથી.

૧૭ વરસની જુવાન વયે તો તે ક્ષયના દરદથી તવાઇને એક કરકડી સરખો થયો હતો, પણ શરીરની આરોગ્યતા માટે પોતાના મનને રોકીને કુદરતી સાધનોના ઉપયોગ કરવાના ઇલાજ તેણે શોધ્યા અને તેના પરિણામમાં તે આજે એટલું મજબુત અંગબળ અને તન્દુરસ્તી ધરાવે છે કે તેની બરોબરી કરી શકે એવા બીજા થોડાજ માણસ હસ્તી ધરાવતા હશે. પોતે તન્દુરસ્ત, મજબુત અને સંપૂર્ણ સુખાકારીવાળો થયો છે તેટલેથી સંતોષ માની બેસી ન રહેતાં, પોતાના જાતીભાઇઓ અજ્ઞાનતાને લીધે દુઃખમાં પીડાય છે તેમને માટે કાળજી બતાવી પોતાના શોધેલા ઉપાયો તે લોકો અજમાવે એવી નેમથી અથાગ મહેનત કરી તેણે એક ખાતું ચાલું કર્યું છે, જેનો લાભ હજારો લોકોએ મેળવ્યો છે અને દિન ઉગે વધુ લોકો લાભ મેળવતા રહ્યા છે. ઈંગ્લાંડમાં પણ એની શાખા ત્રણ-ચાર વર્ષ થયાં કહાડવામાં આવી છે, અને ત્યાંના લોકો પણ ફીઝીકલ કલ્ચરના શિક્ષણનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે.

આ ખાતાનો સ્થાપક કાંઇ આ ક્ષણભંગુર સ્થૂલ દેહના કાજેજ કાર્યો કરી અટકી રહ્યો નથી, પણ સામાન્ય પ્રજાની સ્થિતિ સુધરે, અને લોકો ઉચ્ચ હાલતમાં આવે, જેને તે Superb Manhood & Superb Womanhood યાને મરદ તથા ઓરતની નમુનેદાર સ્થિતિ એવું કહે છે, તે લાવવા માટે, સંસાર-વહેવારમાં, ધંધા-રોજગારમાં, રાજ્ય કારોબારમાં અને ટુંકમાં દરેક ઠેકાણે જ્યાં જ્યાં ખરાબીઓ દાખલ થઈ છે તેના અટકાવ માટે ઉપાયો યોજે છે. કેમકે તે જણાવે છે કે આ બદીઓને લીધેજ માણસ જાતની દેહ બગડી તેને શારીરિક દુઃખો લાગુ પડે છે, અને તેનેજ પરિણામે તેઓ નેકી નીતિમાં પણ હેઠળ ઉતરવા માંડે છે. તે માટે તે લખે છે કેઃ—

Lest our friends forget the purposes which have inspired "Physical Culture," since its very birth, I would repeat that from its first issue, the magazine has dealt with sledgehammer blows at what we believe to be the greatest of all evils, namely, *Prudery, Muscular Inactivity, Gluttony, Corsets, Drugs, Alcohol* and *Tobacco.*

આ 'ફીઝીકલ કલ્ચર' મેગેઝીન કેવા ઉંચા હેતુથી સ્થાપવામાં આવ્યું તે વાત રખેને અમારા મિત્રો ભુલી જાય એ માટે હું ફરી એકવાર કહીશ કે શરૂઆતથીજ પ્રજામાં જે સૌથી મોટી બદીઓ પ્રવેશ થઇ છે તેમને તે હથોડાના ફટકાઓ લગાવતી આવી છે, જે બદીઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ખોટી લાજ, એટલે કે ખરો સુધારો કરવા માટે જાતીભેદનું જ્ઞાન બચ્ચાંઓને આપવામાં અમર્યાદા સમજવી તે.

(૨) શારીરિક આળસાઈ, અથવા કસરતની ગેરહાજરી.

(૩) ખાઘરાપણું, જોઇએ તે કરતાં વધુ ડપારવું.

(૪) કોરસેટ યાને ટાઈટ પટા, ચોળી યા લુગડાં પહેરવાં, જેથી પ્રાણીક અવયવોને નુકસાન થઇ સ્ત્રી જાત નબળી અને દુઃખી થાય છે.

(૫) દવાનું વ્યસન, યાને તન્દુરસ્તી દવાથી મળે છે એવી ખોટી માન્યતાથી નીયમીત દવા પીધા કરવી.
(૬) મદીરા અથવા દારૂ અને તેથી થતું પ્રજાનું નુકસાન અને પાયમાલી.
(૭) તમાકુ-બીડીનું વ્યસન.

આ સઘળી બદીઓમાં સૌથી વધુ ખરાબી ખોટી લોકલાજથી થતી હોય છે એવું આ "ફીઝીકલ કલ્ચર"નો સ્થાપક મજબુતીથી માને છે અને જણાવે છે. તે માટે માત્ર મ્હોડેથી બોલી કે લખીનેજ તે બેસી રહ્યો નથી, પણ તે સાથે શરીરને અનુકુળ થાય અને તન્દુરસ્તી અને શક્તિ આવે એવા ખોરાકો ખાવાનાં મોટાં મોટાં મથકો તેણે ઉભાં કરાવ્યાં છે, જ્યાં હજારો લોકો દરરોજ તન્દુરસ્ત થવાને જાય છે. ન્યુયોર્ક શેહેર જ્યાં એ ખાતાનું મુખ્ય મથક છે ત્યાં એક ડઝનથી વધુ એવાં ઉપહાર ગૃહો કહાડેલાં છે જેમાંના કોઈ કોઈમાં તો સાતસોથી હજાર માણસ એકી વેળા ખાવા બેસે છે. એવાં ઉપહાર ગૃહો અમેરીકાનાં દરેક મોટાં શેહેરોમાં કહાડવામાં આવ્યાં છે, અને તે ચલાવવાને ઉભી કરવામાં આવેલી કંપનીની થાપણ લગભગ ચાર કરોડ રૂપીઆની થઈ છે, અને એ મથકોનું કાર્ય કેવું સરસ રીતે ચાલતું હશે તેનો એટલા ઉપરથીજ ખ્યાલ આવશે કે, તેના ભાગીદારોને દર વરસે ત્રીસથી પાંત્રીસ ટકા જેટલું વ્યાજ મળે છે. આ ખાતાંને "ફીઝીકલ કલ્ચર રેસતોરાં" કહે છે પણ ત્યાં જનાવરનું માંસ કે મચ્છી કાંઇ હોતું નથી. ત્યાં કેવળ વનસ્પતી, ધાન્ય અને કુદરતી તરેહવાર વાનીઓજ ખવાડવામાં આવે છે. ચા કાફીની પણ ત્યાં બંધી રાખેલી છે. કારણ કે ચાહ-કાફી શરીરને બહુ નુકશાનકારક છે, અને તેઓ ઘણા ઘણા દરદોનાં મૂળ થઇ પડયાં છે એવું તેણે સિદ્ધ કર્યું છે.

વળી પોતાની શોધી કહાડેલી કુદરતી રીતો મુજબ રહેવા ખાવા અને વર્તવાનો નિયમ જાળવે એવા લોકોનું એક સંસ્થાન વસાવ્યું છે, જેને 'ફીઝીકલ કલ્ચર સીટી' એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. હવે તે સંસ્થાનની નકલો બીજે ઠેકાણે થવા લાગી છે, અને આ કુદરતી ઉપાયો અને ઇલાજોથી રહેવું વર્તવું સામાન્ય લોકોએ કરવા માંડયું છે.

વળી માણસ જાતનાં દુઃખ દરદો મટાડવાને એક મોટું 'સેનેટોરીઅમ' તેણે કહાડયું છે કે જેને તે "હેલ્થેટોરીઅમ" કહે છે, જ્યાં કોઈ પણ દવાદારૂ વિના માત્ર હવા, પાણી, કસરત અને ઉપવાસના માત્ર કુદરતી ઇલાજોથી દરદીઓને સાજા કરાય છે. જે દરદોનો ઇલાજ મોટા તબીબોથી નહિ થઇ શકતો, તેવાં દરદોથી પીડાતાં લોકોને મૅકફેડનની હેલ્થેટોરીઅમમાં સાજાં કરવામાં આવ્યાં છે અને આવે છે એવી ખાતરી તે આપે છે. આ હેલ્થેટોરીયમની પાસેજ શરીરની ખીલવણી કરવાની મોટી શાળા કાઢી છે, કે જ્યાં લોકોને શારીરિક તંદુરસ્તીના કાયદાઓનું વ્યવહારૂ જ્ઞાન અપાય છે, અને ત્યાં કુદરતી ઉપાયોથી દરદને સાજા કરવાવાળા 'દવા' વગરના ડાકટરો અને સલાહકારો મોટી સંખ્યામાં બાહેર પડયા છે, જેઓ પોતાના ગામમાં લોકોને શરીર વીષે જ્ઞાન આપી લોકસુખાકારી વધારવાના કામ ઉપર મંડયા છે. લોકોને તેથી એટલો તો ફાયદો મળતો થયો છે અને હવે એ ઉપર એટલો બધો વિશ્વાસ આવતો જાય છે કે, દવાદારૂના ઉદ્યોગ ઉપર તેની અસર થવા લાગી છે. દવા દારૂના ઉદ્યોગનું એક આગેવાન અમેરીકન પત્ર "ડ્રગીસ્ટ" પોતાના ગયા વરસના અંકમાં લખે છે કે, "આ શું બીના છે કે, દવાદારૂનો તથા કરીયાણાનો જથ્થો એટલો બધો ઓછો ખપતો જાય છે? ગયાં દશ વરસમાં તે સરાસરી ૬૫ ટકા જેટલો ઓછો થયો છે." આ પરિણામ મી. મેકફેડન જેવા પરદુઃખભંજન નરોની મહેનતને આભારી છે.

ખોટી લોકલાજની ખરાબી વિષે જાહેર ભાષણો કરતાં તેમજ ચોપડી ચોપાનીઆઓ મારફતે તે સામે લખતાં, અને જ્ઞાતીભેદના અજ્ઞાનપણાને લીધે જુવાન છોકરા-છોકરીઓ, પરણેલા તેમજ કુંવારા સઘળા કેવા બદીમાં ફસી પડે છે તેના હેવાલો લખતાં, તેમજ વેપારવણજની ચીજો જેવી

કે, દવા-દારૂ તેમજ ખરખોરાકી તેમાં થતી ભેળસેળેા સામે પેાતાનેા ચાલુ અવાજ ઉઠાવતાં જેમ કુદરતી રીતે બને છે તેમ ઘણા આપસ્વાર્થી લેાકોની ઇતરાજી તેણે પેાતા તરફ ખેંચી લીધી. અને તેમના દુશમનેા તેને હેરાન કરવાને કાંઇ કરવા ચુક્યા નહિ. એટલે સુધી કે આજથી દશ વરસની વાત ઉપર તેના સામે ખેાટાં કાવત્રાંએા કરી અને તેના લખવાના અર્થનેા અનર્થ કરી તેની સામે કોર્ટમાં કામ ચલાવ્યું. જ્યાં જડજે પણ તેના સામે પેહલેથીજ અભાવ દેખાડયેા, અને તેનેા બચાવ સુદ્ધાં સાંભળવાને ના પાડી અને તેના ઉપર મુકેલાં તેાહમત, "કે લેાકોને તે આડે રસ્તે અનીતિને માર્ગે દેારે છે" તે બદલ તેને બચાવ કરવાને પણ તક આપી નહિ અને એકદમ 'સેન્ટન્સ' મારી કે બે વરસનું તુરંગ અને ૨૦૦૦) બે હજાર ડૉલરનેા દંડ. વળી મેાટી હાઇકોર્ટને તે બદલ "અપીલ" થઈ ત્યાં પણ તેને દાદ મળી નહી. છેવટે જ્યારે તેનાં વખાણનારા લેાકોમાં આ ચર્ચા જામી, અને તેની વાત આખા અમેરીકામાં તથા યુરેાપમાં જાણીતી થઇ ત્યારે મેાટું જબરૂં લેાકોમાં સરકાર સામે જોશ ઉઠ્યું થયું અને છેવટે અમેરીકાના મહાન પ્રેસીડેન્ટે તેની બાબત હાથમાં ધરી. તેણે તેને નિર્દોશ ઠરાવી માફી બખ્શી છતાં તેમ થતાં લગભગ દેાઢેક બરસ નીકળી ગયું, અને તેટલેા વખત તે બીચારાને તુરંગમાંજ રહેવું પડયું. ત્યાં તેને કાંઇક લાખેા દીલાસાપત્રેા લેાકો તરફથી મળ્યા. (જેનેા હેવાલ, ફીઝીકલ કલ્ચર ચેાપાન્યામાં અપાયેા છે તે ઘણેા જાણવા લાયક છે.) જે કાંઇ માઠું થાય છે તે સારાનેજ કાજે છે એવા કાનુન પ્રમાણે આ મુરતવેળા મેાડા બનાવેલા હતા. ફીઝીકલ કલ્ચરને આખા અમેરીકા ખંડમાં પ્રસિદ્ધ થયું અને મેકફેડનનાં શિક્ષણેા વધુ લેાકોની જાણમાં આવ્યાં અને આજે મેકફેડનના બધા સુધારા લેાકોએ લીધા છે, એટલુંજ નહિ પણ સરકારી ખાતાંઓમાં, લશકરી ખાતામાં વગેરે ઘણેક ઠેકાણે તે દાખલ થયા છે. આ પ્રમાણે આ પરમાર્થિ પુરૂષે પરમાર્થને ખાતર બંદીખાનું પણ ભેાગવ્યું છે.

માણસમાં ઇશ્વરી અંશ રહેલેા છે, અને ઇશ્વરની સર્વ શક્તિ તેનામાં રહેલી છે, એટલે મનુષ્ય ચાહે તે કરી શકે એવું જ્ઞાની પુરૂષેા મહાત્માઓ કહી ગયા છે, તે આ મહાન નર મેકફેડનની જીંદગીનેા દાખલેા જોતાં સાક્ષાત દેખાઇ આવે છે. પણ તે માટે મનુષ્ય શ્રમ ઉઠાવે, આપસ્વાર્થ છેાડી પરમાર્થ કરવાને મન કરે અને પેાતાનું સર્વસ્વ આપી દેવા તૈયાર થાય ત્યારેજ બને. કારણ કે કબીરજી કહે છે કે:-

માણસ ખેાજત મેં ફીરૂં, માણસકા બડા દુકાળ;
પર જાકો દેખે દિલ ઠરે, તાકા પરીયા દુકાળ.

તેમ પરદુઃખભંજન માણસેાની હીંદમાં બહુ ખેાટ છે. ધર્મ ધર્મ કરી આપણે બેાલીયે છીએ, અને હીંદના લેાકો બહુ ધર્મી છે એમ કહેવાય છે, પણ ખરેખર ધર્મ તેા મારા મનથી મનુષ્ય જાતીનું ભલું થાય એટલે કે ઇશ્વરની સઘળી પેદાશને સુખી જોવા જે કોઇ યત્ન કરે તેજ ખરેા ધર્મી માણસ ગણાય. બાકી તેા ધન સાચવવાવાળા ધર્મીઓ તેા ઘણાએ છે. તેથી કબીરજીએ કહ્યું છે કે:—

ખાય, પી, ખીલાય દે, કર લે અપનાં કામ;
ચલતી વખત રે નરેા, સંગ ન ચલે બદામ.

દેખાદેખી શું ચડે, મરમ ન જાણે કોય;
સાંઇયા કારણ શીશ દે, શુરા જાનું સેાય.

એટલે એક બીજાને જોઇને, અથવા નામ ચાંદ મેળવવા માટે ધર્મદાન કરવાવાળા તેા ઘણાએ છે, પણ જે કોઈ ઇશ્વર અર્થે યાને પેાતાના જાત ભાઇઓના કલ્યાણ અર્થે ધન ખર્ચે અથવા પેાતાનું માથું પણ આપે તે ખરેા વીરલેા પુરૂષ છે. ખુદા કરે ને એવા વીરલા પુરૂષેા હીંદમાં ઘણાએ થાય કે જેવા પશ્ચિમના મુલકમાં આજે થયા છે ને થાય છે.

એ. પી. માદન.

ઉદરરોગ-આમવાત.

૧. કોઠીના ગુંદરને મધ સાથે આપવાથી આમ અને અતિસાર મટે છે.

૨. કોઠીનાં પાંદડાંનો ઉકાળો પીવાથી આમવાત રોગ મટે છે.

૩. દાડમની છાલનો કાઢો લવીંગ મેળવી આપવાથી જુનો આમાતિસાર મટે છે.

૪. દાડમની છાલ બે ભાગ, તજ, તમાલપત્ર ને નાગકેસર અર્ધો અર્ધો ભાગ, ધાણા એક ભાગ, સાકર બે ભાગ, સર્વેનું વસ્ત્ર ગાળ ચૂર્ણ કરી ત્રણથી ૭ વાલ આપવાથી ગોળો, અર્શ અને આમવાત મટે છે.

૫. રસવંતી, કડાછાલ, ઇંદ્રિજવ, ધાવડીનાં ફુલ, અને સુંઠ એઓનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ત્રણ ચાર વાલ મધ સાથે આપવાથી ઝાડો તથા મરડો મટે છે.

૬. ધાણા, સુંઠ, અને એરંડ મૂળનો કાઢો આમવાત મટાડે છે.

૭. મીંઢળના ફળની છાલ તથા બીજ કાઢી નાંખી તેમાંનો ગર લેવો, તે બે વાલ સુધી થોડું અફીણ મેળવી આપવાથી મરડા ઉપર સારી અસર થાય છે.

૮. મેથીને શેકી દહીંમાં પલાળી ખાવાથી આમવાત મટે છે.

૯. રાળ, મોચરસ, કાથો, એાયમી જીરૂ, એનું ચૂર્ણ પા પા તોલો દહીં સાથે લેવાથી મરડો તથા ઝાડો અવસ્ય મટે છે.

૧૦. લોદર, કડાછાલ, અને બીલીનું ચૂર્ણ આપવાથી આમવાત અને અતિસાર મટે છે.

૧૧. મેથી તોલો ૧, ખારેક તોલો ૧, વરીયાળી તોલો ૧, સુંઠ તોલો ૧, સર્વને એકત્ર કરી તેના બે ભાગ કરવા. એક ભાગ ઘીમાં તળવો. બીજો જેવો ને તેવોજ રહેવા દેવો. પેલો તળેલો ભાગ વગર તળેલા ભેગો કરવો, પછી તેમાં ઉમતુજીરૂં નાંખી, તેને ખાંડી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું, તેમાં એ ચૂર્ણના સમાન ભાગે ખડીસાકર મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર ફાકવું. (ચીજો જુદી તળી હોય તો વધારે સારૂં.)

સફેદ આંમ પડતા તુરત બંધ થવાનો ઉપાય.

૧૨. લસણની કળી ઉભી ચીરી તેમાં અડદના દાણાની દાળ જેટલું અફીણ મુકી અને દેવતા ઉપર શેકી ખાવાથી મટે છે. આવી કળીઓ દિવસમાં ત્રણ ખાવી.

૧૩. *ટાઢા પાણીમાં એક તોલો સુંઠ ઘસી તેમાં ઘી તોલા બે અને ગોળ તોલો ૧ નાંખી* દેવતા ઉપર પકવી સુતી વખત ખાવું.

૧૪. બાટલીને મારવાનો બુચ દેવદારનો આવે છે તેને બાળી તેનો કોયલો કરવો. તે એક તોલો ઘી અને ખડી સાકર કે ખાંડ ચાર તોલા એ પ્રમાણે એકત્ર કરી ખલ કરી આપવાથી ગમે તે જાતના આમ મટે છે.

૧૫. ધાણા, વાળો, કુમળાં બીલીફળ, મોથ અને સુંઠ એનો કાઢો અષ્ટમાઉંસનો પીવાથી આમશૂળ બંધ થાય છે, આ કાઢાને ધાન્યપંચક કહે છે.

૧૬. વરીયાળી દોઢ તોલા સુધી લઇ તેને ભાગી ખોખરી ખાંડી અષ્ટમાઉંસ કાઢો કરી પીવાથી આમવાત મટે છે, બીજા ઔષધની જરૂર પડતી નથી.

૧૭. મુગલઇએદાણા તોલો ૦।, સાકર તોલો ૦।।।, ઉમતુજીરૂ તોલો ૦।, ચીનીકબાબ તોલો ૦। એટલી જણસને વાટી તેનું સરબત પાણી શેર ૦। માં દિન પાંચ પીએ તો આમવાયુ મટે અને લોહી પડતું મટે.

૧૮. **આમ જળસ ને લોહી પડે તેનો ઉપાય**—ધાણા તોલો ૦।, કાશની તોલો ૦।, ઇલાચી તોલો ૦।, સાકર તોલો ૧।।, વરીઆળી તોલો ૦।, ગુલાબનાં ફુલ તોલો ૦।, ખસખસ

તોલો ૦।, કુલફાનાં બીજ તોલો ૦। એટલી જણસના ભાગ બે કરી એક ભાગ ઘુંટી પાણી શેર પામાં સરબત કરી પાય તો મટે.

આમવાત માટે ઇંગ્રેજી દવાઓ.

૧. એસીડગેલીક પાંચથી દસ ગ્રેન દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે આપવાથી આમથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

૨. નાઇટ્રેટ ઓફ્ સીલ્વર ½ થી ¼ ગ્રેન સુધી થોડા સાકરના શીરામાં આપવાથી મરડામાં આંતરડાપર ઝીણી ચાંદીઓ થાય છે તથા ઝાડા ઘણા થાય છે તે ઉપર સારો ફાયદો થાય છે.

ઉદરરોગ-ઉલટી.

૧. આમળાંના રસમાં સાકર તથા મધ મેળવી પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૨. આંબો, જાંબુ, વડ એનાં કુણાં પાંદડાં તથા વાળો એ સમભાગ ઔષધોનો ક્વાન્ટ કરી મધ નાખી પીવામાં આવે તો તૃષા, ઉલટી, અતિસાર અને મુર્ચ્છા મટે છે.

૩. ઇલાયચી, ગહુલા, નાગરમોથ, બોરના ઠળીયાનો મગજ, પીપર, ધોળુ ચંદન, લવીંગ, નાગકેશર એ બધાનું સમભાગ ચૂર્ણ કરી મધ અને સાકર સાથે ચાટવામાં આવે તો વાતપિત્ત અને કફથી થતી ઉલટી બંધ થાય છે.

૪. કણુજનાં ભીના કટકા કરી વખતો વખત ખાવાથી ઉલટી થતી મટી જાય છે.

૫. જાંબુના પાનનો રસ પીવાથી ઉલટી મટે છે.

૬. ઉમતુજ્જરૂ અથવા ઓધમીજ્જરૂ પાણીમાં પલાળી સાકર નાંખી પીવાથી ઉલટી મટે છે, તેમજ તરસ પણ મટે છે.

૭. ખોરાક ખાવા પછી ઉલટી થતી હોય તો ઝેરકચોલાવાળી દવા અપાય છે તેથી આરામ થાય છે.

૮. પટોળ, લીંબડો અને અરડુસાના પાનનો રસ ટાઢા પાણીમાં પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે તથા પિત્તવિકાર મટી જાય છે.

૯. બીજોરૂ, આંબો અને જાંબુનાં પાંદડાં તથા મૂળને વાટી ગોળી કરી પુટપાક કરવો, અને તેનો રસ કાઢી તેમાં મધ મેળવી પીવાથી ગમે તે દોષથી ઉત્પન્ન થએલી અને અતી ભયંકર ઉલટી મટી જાય છે.

૧૦. મરી, જેઠીમધ, કાળા ઉમરાનાં પાન અને લીલું કમળ એ સર્વ ચાર ચાર રૂપિયાભાર લેઈ એક માટલામાં નાંખી માટલું પાણીથી ભરી મુકવું. આખી રાત રહેવા દેઈ સવારે ગાળી તે પાણી પીવાથી તૃષા તથા ઉલટીનો રોગ દૂર થાય છે.

૧૧. ભમરીના ઘરની માટીને ઉના પાણીમાં ઝાંમી તે પાણી પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૨. તજનો ભુકો તોલા અઢી, ઇલાયચી તોલા અઢી, સુંઠ તોલા અઢી, સર્વનું બારીક ચૂર્ણ કરવું; તેમાંથી અરધાથી દોઢવાલ સુધી આપવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૩. લવીંગ ખાવાથી ઉલટી મટી જાય છે.

૧૪. મીઠા લીંબડાનાં પાન કે મૂળ પાણીમાં પલાળી રાખી પીવાથી કોલેરાની ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૫. લીંમડાનાં પાનને વાટી તેનો કલ્ક કરી ખાવાથી ઉલટી મટે છે.

૧૬. લોબાનનો ધુપ વાસણને દઈ તેમાં પાણી ભરી રાખી પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૭. ચાર તોલા વરીયાળીની પોટલી બાંધી એંસી તોલા પાણીમાં પલાળી રાખી તે પાણી પાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૮. આદાનો રસ કાઢી ઠરવા દેઇ ચુના જેવો પદાર્થ કાઢી નાંખી તેમાં તુલસીનો રસ, મધ અને મોરના પીંછાની રાખ મેળવી ચટાડવાથી વાંતિ મટે છે.

૧૯. પીપળાની સુકી છાલને બાળી તેના અંગારા ચોખા પાણીમાં બુઝાવવા અને તે પાણી ગળીને પીવા આપવાથી હીકવા અને ઉલટી બંધ થાય છે.

કંકોડીનો કંદ, ચીત્રકમૂળ, જાવંત્રી, અક્કલગરો, ગાજરબીજ, લજામણીનું મૂળ, એ સર્વે સમભાગનો કાઢો કરી પીવાથી ગમે તેવો વાયુ મટે છે અને શીત શરીર મટે છે, અને અગ્નિ માફક જઠરાગ્નિ થાય છે.

વાતરોગના સામાન્ય ઉપચાર-ઈંગ્રેજી દવાઓ.

૧. ફેરીઅટ એમોનીયાસ $\frac{1}{2}$ ગ્રેનથી $\frac{1}{2}$ ગ્રેન સુધી થોડા શીરામાં આપવાથી સારો ગુણ આપે છે.

ઉદરરોગ-શૂળરોગ.

૧. અસાળીયાની રાબડી પીવાથી શૂળ મટે છે.

૨. ઈંદ્રવારણીનાં મૂળને પાણીમાં ઉકાળી તેમાં સુંઠ, મરી, તથા પીપર નાંખી પીવાથી શૂળ મટે છે.

૩. આઠ રૂપિયાભાર એરંડાના મૂળને તેથી આઠ ગણા પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ રહે ઉતારી તેમાં જવખાર નાંખી પીવાથી કફ, શૂળ તથા પડખાનાં શૂળ મટે છે.

૪. જવખાર બીજોરાના રસ સાથે મેળવી આપવામાં આવે તો શૂળ મટે છે.

૫. તુલસીનાં પાન કે રસના અનુપાન સાથે દવા આપવાથી કે એકલાં આપવાથી પડખાનાં શૂળ મટે છે.

૬. પરોળ, સુંઠ, જવ, પીપર એનો કાઢો પીવાથી વાતરોગ, કફરોગ, શૂળ, અરૂચિ, શ્વાસ, કાસ, અને બંધકોશ મટે છે.

૭. બીજોરાનો રસ, જવખાર, અને મધ પીવાથી શૂળ મટે છે.

૮. બીજોરાનો રસ સીંધવ સાથે પીવાથી મટે છે.

૯. બીજોરાનો રસ તથા આમળાનો રસ ઉનો કરી તેમાં બીડલુણ, સીંધાલુણ, કાચલુણ નાંખી નસ્ય આપવાથી માથાના, ગળાના, છાતીના તથા પડખાના વિકારો શાન્ત થાય છે.

૧૦. હીંગ, વજ, બીડલુણ, સુંઠ, પીપર, કઠ, હરડાં, ચીત્રાનું મૂળ, જવખાર, સંચળ, પુસ્કર મૂળ એનું ચૂર્ણ ટાઢા પાણી સાથે લેવાથી શૂળ અને હૃદયરોગ મટે છે.

૧૧. ઘોડીની તાજી લાદ લેઈ તેમાં પાણી નાંખી ગાળી લેવું, તેમાં સેકેલી હીંગ તથા સાકર નાંખી પીવાથી શૂળ અવસ્ય મટે છે.

૧૨. મીંઢલ, કાંજીમાં ઘસી તેનો લેપ નાભિ ઉપર એટલે દુંટી ઉપર વારંવાર કરવો. આ પ્રમાણે એક દિવસમાં એક ઉપર બીજો એમ પાંચ દસ વખત લેપ કરવાથી આગંતુક પેટ શૂળ બંધ થાય છે.

૧૩. લવીંગ આઠ માસા, એલાયચી, જાયફળ અડધો તોલો, અફીણ એક માસો; સર્વનું બારીક ચૂર્ણ અરધા તોલા સુધી ઉના પાણી સાથે લેવાથી ઉલટી, શૂળ અને અતિસાર મટે છે.

૧૪. ત્રિકટુ, પંચલવણ, શંખભસ્મ, હીંગ, ગંધક, લવીંગ, એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે પીવાથી શૂળ મટે છે, એટલુંજ નહિ પણ અરૂચિ, પેટનું ફાટવું, ઉલટી, કળતર ઇત્યાદિ મટી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

૧૫. સંચળ, મરી, સુંઠ, હીંગ, લસણ, એનું ચૂર્ણ ઉના પાણી સાથે પીવાથી શૂળ અને વાતકફ મટે છે.

૧૬. ગોળ રાઈની ગોળી છાશમાં પીવાથી શૂળ મટે છે.

૧૭. હળદર, રાઈ, સંચળ, નગોડ, એરંડાનું મૂળ, તેલીયો દેવદાર, કાળા તલ, કૌચબીજ, કસુંબીનાં બીજ, એને ખાંડી કે ઘસવા જેવાં ઘસી તેનો ખરડ થોડો ઉનો કરી ચોપડવાથી પાસાનું અને પેટનું શૂળ મટે છે.

શૂળની—ઇંગ્રેજી દવાઓ.

૧. એમીલનાઇટ્રસનાં પાંચ ટીપાં લીન્ટના કપડા ઉપર રેડીને તે કપડું નાકે લગાડી વાસ લેવાથી એન્જાયના પેકટોરીસ (છાતીનું શૂળ) એકદમ નરમ પડે છે. અંતઃકરણના રોગોમાં થતો છાતીનો ધબકારો તથા શૂળ એ બન્નેને મટાડે છે.

મનુષ્ય જાતના ખાનપાન સંબંધી વિચાર.

(લેખક તંત્રી.)

મનુષ્ય જાતનું કુદરતી ખાનપાન કયું છે એ સંબંધી સાંપ્રતકાળમાં વધારે ચર્ચા ચાલી રહી છે. કારણ દુનિયામાં દિનપરદિન રોગો વધતા જાય છે, અને પ્રજા અલ્પાયુષી થઇ છે. જો કે આમ થવામાં ખાનપાન સિવાય બીજાં પણ કેટલાંક કારણો જોડાયલાં છે; પરંતુ મુખ્ય કારણ તો ખાનપાન છે. આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેમાંથી રક્ત ઉત્પન્ન થાય છે અને રક્તવડે શરીરનું પોષણ થાય છે. એટલે શરીરના આરોગ્યનો સઘળો આધાર ખાનપાન ઉપરજ રહેલો છે. યૂરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાનોએ એ સંબંધીના કેટલાક ગ્રંથો લખેલા છે. અમે પણ આહાર સંબંધી માસિકમાં લેખો લખીએ છીએ. પ્રશ્ન માત્ર એટલોજ છે કે ફળો અને વનસ્પતિ આહાર રાંધ્યા કે મરી મશાલાદિ મેળવ્યા સિવાયનો કુદરતી છે કે અનાજ કે માંસને રાંધી તેમાં મરી, મશાલો, હીંગ, મરચું, આંબલી, રાઇ, મીઠું, શરકો વગેરે મેળવી કૃત્રિમ સ્વાદ ઉત્પન્ન કરી તેવો ખોરાક ગ્રહણ કરવો કુદરતી છે. એક બાજુ રાંધેલા ખોરાકને મુકો અને બીજી બાજુ સારાં સ્વાદીષ્ટ ફળો અને મેવો મુકો, તેમાંથી કયા પદાર્થ ઉપર તમારી વૃત્તિ જાય છે અને ખાવાને ઇચ્છા થાય છે? પાશ્ચિમાત્ય વિદ્વાનો ફળ ફળાદિના આહારને શ્રેષ્ટ માને છે તે કંઇ કપોળ કલ્પિત નથી. આપણા પૂર્વજો અને ઋષિ મુનિયો તેનો આહાર લેતા હતા, અને મહાત્મા શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને ગીતામાં સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક આહારનું વર્ણન કરેલું છે તેમાં પણ મરી મશાલા વગેરેથી તીખા તમતમા કરેલા ખોરાકને શ્રેષ્ટ માનેલો નથી.

યૂરોપ અમેરિકાના લોકો ઘણે ભાગે માંસ ભક્ષક છે, અને ત્યાં મરી મશાલા અને શરકો વગેરે ઘણા વપરાય છે. મહાત્મા **જીસસ ક્રાઇસ્ટ** કે જેમને ક્રીશ્ચિયન પ્રજા અને બીજી પ્રજાઓ પણ ઇશ્વર તુલ્ય માને છે તે, અને તેવા અવતારી પુરૂષોએ કયા આહારને શ્રેષ્ટ માનેલો છે અને કુદરતી આહારનો ત્યાગ કરવાથી કેવાં પરિણામો આવે છે, તેનું ઘણે સ્થળે વર્ણન કરેલું છે. હાલમાં લડાઇઓ, ટંટા, ભયંકર ગુન્હાઓ, ધરતીકંપો, રેલો, અગ્નિભય, અને મહાન રોગો વગેરે ચાલી રહ્યા છે તેનું કારણ કુદરતી આહારનો ત્યાગ અને ખોરાક માટે પ્રાણીઓનો વધ થાય છે એજ છે એમ મહાત્મા **જીસસ ક્રાઇસ્ટ**ના પવિત્ર મુખમાંથી નીકળેલાં વચનો સાબીત કરી આપે છે. આ વાતની ખાત્રી થવા સારૂં અમે આ લેખમાં રસ્તો બતાવનાર "ભોમીઓ"એ મથાળા નીચે તેમનાં પવિત્ર વચનો અને બીજા પણ દેવી પુરૂષોનાં વચનો દાખલ કરેલાં છે.

રસ્તો બતાવનાર " ભોમીઓ "

મનુષ્ય જાતનો ખોરાક.

દુનિયાની શરૂઆતમાં ઇશ્વિરે બધી વસ્તુઓ સરજાવીને તેમના ઉપર પોતાનો કાયમ અમલ બેસાડયો, જેથી તેની અવજ્ઞા કરવી એ પાપ છે ને તેથી માંદગી અને મરણ થાય છે પણ તેની આજ્ઞા માન્ય કરવાથી જીંદગી, તંદુરસ્તી અને શાંતિ મળે છે. **"ઇશ્વિર પોતાનું સ્વરૂપ બદલતો નથી"** તેણે માણસને આત્મજ્ઞાન મેળવવા માટે આજ્ઞા કરેલી છે (મેટ. ૪: ૪) અને માણસોને દુનિયારૂપી એક વાડીમાં મુકેલા છે (જેન. ૨: ૮). માણસોના ખોરાક માટે ફળ અને જુદી જુદી જાતનાં અનાજ સરજેલાં છે (જેન ૧:૨૯) અને તેમની તરસ મટાડવાને નિર્મળ

પાણી ઉત્પન્ન કર્યું છે. માણસનું શારીરિક બળ અને તંદુરસ્તી માટે જોઇતી ચીજોનો તેની અંદર સમાવેશ કર્યો છે.

ઇશ્વરે મનુષ્યને પોતાનાં પ્રાણીઓ ઉપર અમલ કરવાને એક નાનું સરખું રાજ્ય આપેલું છે. પણ કોઇએ એમ નથી સમજવાનું કે તે સત્તાનો દુરૂપયોગ કરવો કે પ્રાણીની હિંસા કરવી (જેન ૧-૨૮, એક્સંર ૨૦-૧૩). પણ માણસે ઇશ્વરની અવજ્ઞા કરી અને મના કરેલી વસ્તુઓનો આહાર કર્યો અને તેમનાં પ્રાણીઓનો સંહાર કર્યો તથા તેમનું માંસ મીઠું, મરી, રાઇ, મસાલો, શરકા વિગેરે વસ્તુઓ મેળવીને ખાધું કે જેથી કરીને કુદરતી આહારનો ખરેખરો સ્વાદ તથા ગુણ તેમને જણાયો નહિ. આવા અકુદરતી આહારથી ખરેખરી રૂચિ તંદુરસ્તી અને જીંદગી ખરાબ થાય છે. વળી દુધ, ચા, કોફી, દારૂ, ખીર અને જુદી જુદી જાતનાં પીણાં પીવાથી પણ તેવુંજ પરિણામ નીપજે છે. આ ઉપરાંત આઇસ્ક્રીમ, મીઠાઇ, સાકર, ખાંડ, સરબત, ગોળ, મિષ્ટાન, ગુંદર, અથાણું, ચટણી, ઇંડાં, ડુક્કરનું માંસ, માખણ, તેલ અને આવી બીજી નાશકારક અને નુકસાનવાળી ચીજો કે જેની અસર કુમાર્ગે પ્રવર્તાવનાર છે એવી ચીજોના સેવનથી તથા તમાકુ જેવા વ્યસનમાં ગરકાવ થઇ જવાથી માણસ અવનતિમાં આવતાં રોગી, બંધકોશવાળો, કામીતુર અને હેવાનીયત સ્થિતિમાં આવી જાય છે. પણ જનાવરો ઘાસપાલો ખાય છે અને ઇશ્વરે આપેલું પાણી પીએ છે (જેન ૧-૩૦). તેઓ તેમના ખોરાક સાથે કંઈ મીઠું, મરચું કે અથાણું ખાતાં નથી તેથીજ તેઓ સારાં, મજબુત અને તંદુરસ્ત હોય છે, ને ઇશ્વરની આજ્ઞા ઉલ્લંઘન કરનાર માણસોથી કેટલેક અંશે તેઓ ઇશ્વરની આજ્ઞા પ્રવર્તક હોય છે. પરમેશ્વરે જેવો પહેલાં ઇડનના બગીચામાં મનુષ્યને માટે ખોરાક તૈયાર કર્યો હતો તેવીજ રીતે પ્રાણીઓ માટે કરે છે. પણ હાલ માણસોને પોતાની આજીવિકા માટે ખેતી કરવાની અને બીજી માથાતોડ મહેનત કરવી પડે છે તેનું કારણ એ છે જે તેઓ તેની આજ્ઞાધારક નથી. માણસ જાતિ સિવાય કોઇ પણ બીજું પ્રાણી મીઠું, કાળાં મરી, અથાણું, દારૂ, વિગેરે વાપરતું નથી ને તેથી કરીને માણસ જેટલું દુઃખ કોઇને સહન કરવું પડતું નથી. મીઠું, મરચું વિગેરે માંસ સાથે ખાવાથી કેટલાંક ચામડીનાં દર્દો થતાં ફોલ્લા ઉઠે છે તથા ગુમડાં થાય છે, અને જ્યારે તેઓ આ ઝેરી અને નાશ પમાડનાર પદાર્થ દિવસમાં ત્રણ વખત એકરાંતીઆ થઇ ખાય છે તેથી ખરેખર તેમની જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે એટલુંજ નહિ પણ બંધકોશ, અજીર્ણ, વ્રણ અને ગુમડાં વગેરે થાય છે એમાં કાંઈ નવાઇ જેવું નથી: ઇશ્વરે જે કુદરતી ખોરાક આપ્યો છે તે ખાઓ, કુદરતી રૂચિ ઉત્પન્ન કરો અને તંદુરસ્ત બનો કે જેથી કોઇ વખતે તમો અધોગતિને પામશો નહિ. જુના વખતમાં ઉમરાવો અને દેવાંશી પુરૂષો અને દેશના સત્તાધારકો દુનિયા ઉપર અમલ કરતા હતા પણ ઇશ્વરે તેમને કોઈ પણ પ્રાણીને મારી નાંખવા કે તેમનું માંસ ખાવા માટે મના કરેલી હતી. પણ પોતે જીવવું ને બીજાને પણ જીવવા દેવું એવી આજ્ઞા કરી હતી. પરમેશ્વર તો ખરેખર માંસભક્ષકને ધિક્કારે છે. ઇશ્વરની આજ્ઞા છે કે જેવી રીતે શરીર અને આત્મા સ્ત્રી અને પુરૂષ જોડાયલાં છે તેવી કુદરતી ગાંઠનો કોઈ પણ માણસે નાશ કરવો નહિ. તમારી માફક દરેક પ્રાણીઓને જીવવા દો તથા જીંદગીનું સુખ ભોગવવા દો: મનુષ્ય જાત ઇશ્વરની આજ્ઞાનો ભંગ કરવાથી દુઃખ અને મરણ વગેરે ભોગવે છે. ઇશ્વરે કહ્યું છે કે જો તમે મારી આજ્ઞા માનશો તો હું તમારૂં ખાનપાન પુરૂં કરીશ (ખાનપાન એટલે માંસ, દારૂ, તાડી, તમાકુ વિગેરે નહિ) અને દુઃખ દૂર કરીશ (એક્સરસાઇઝ ૨૩-૨૪). કારણ કે સદ્ગુણી ઉપર કંઇ દુઃખ પડતું નથી અને તેના ઘર નજીક પ્લેગ વિગેરે રોગો અને દુઃખો બારોબાર જવાની હિંમત ધરે છે (પેજ ૯૧-૧૦-૧૨), અને તેઓ આ દુનિયામાં અમરજ રહેવાના (દુવ ૧૨-૨૮).

મહાત્મા ક્રાઈસ્ટે દુઃખીનું દુઃખ ઓછું કર્યું અને મરણ દૂર કર્યું એવું બતાવીને માંદગી અને મરણ એ ખોટું છે, અને સદ્‌ગુણી લોકો તેના કરતાં પણ મહત્‌ કાર્ય કરવાને શક્તિમાન થાય છે (જ્હો ૧૨–૧૪). પણ સદ્‌ગુણી ક્યાં છે? જો બધા ઇશ્વરની આજ્ઞા માનતા હોય તો મોટી લડાઇઓ, ટંટા, તોફાન, ભયંકર ગુન્હાઓ, ધરતીકંપ અગર કોઇ પણ દુઃખ નાશ પામે અને દુનિયા એક સ્વર્ગ જેવી બની જાય.

જો તમે મારી આજ્ઞા માનશો તો તમે દરેક બાબતમાં સુખી થશો. શહેરોમાં, ખેતરોમાં, અને સર્વ સ્થળે વખતસર વરસાદ વરસશે, દુષ્કાળ પડશે નહિ, ઝાડો પણ ફળવાન થશે, આવક વધશે. જમીન ફળદ્રુપ થશે, જંગલી પ્રાણીઓનો નાશ થશે, દરેક વાતે સુખ થશે, લડાઈની બીક રહેશે નહિ, સ્વર્ગનો ખજાનો તમારા માટે ઉઘડશે અને બધા લોકો કહેશે કે તમો દેવાંશી છો. પણ જો તમે ઇશ્વરી હુકમ નહિ માનો તો આ બધું દુઃખમય થઇ પડશે. ગમે તો તમે શહેરમાં રહો, ખેતરમાં રહો, બહાર રહો કે અંદર રહો તોપણ તમારી દુર્દશા થશે, ને તમે નાશ પામશો. ઉડતા રોગો તમારા શરીરને લાગુ પડશે અને આખરે ક્ષય, સોજો, તાવ, બળતરા, પ્રસારો વગેરે દર્દોથી તમારો અંત આવશે. સ્વર્ગ પીતળ જેવું ને જમીન લોહ જેવી થઇ જશે અને વરસાદ ધૂળ જેવો થશે, ઇજીપ્તનો લકવો લાગુ પડશે, અને ખસ પણ થશે કે જેથી, તમો મુક્ત થઇ શકશો નહિ. અને ગાંડ અને અંધાપાથી દિવસના અજવાળામાં પણ બપોરના વખતે ફાંફાં મારશો, તમારો તાત્કાળીક નાશ થશે, શહેરો પાયમાલ થશે, તમારી પરણીવત સ્ત્રી બીજા સાથે ઘર માંડશે, તમારાં બાંધેલાં ઘરોમાં બીજા રહેશે, તમારો વાવેલો પાક બીજા ખાશે, તમારી મિલ્કત ચોરાઈ જશે, પાછી મળશે નહિ. તમારા ઉપર જુલમ ગુજરશે, કોઇ રક્ષક નહિ મળે (તમે પીડાશો કોઇ નહિ ઉગારે), જંગલી પ્રાણીઓ આવી તમારી ઉત્પન્ન કરેલી વસ્તુઓ નાશ કરશે, તમે દિવાના થઈ જશો, તમારા પગ યા ઘુંટણમાં સંધીવા, લકવો થશે જેથી આરોગ્યતા નહિ મળે (તે ઉપદ્રવ જારી રહેશે), ત્રાસ વ્યાપી રહેશે, ઉનો તાવ, હૃદયની દિલગીરી, પાંદડાનાં હાલવાથી ધ્રુજારી, વગર ભયે ભય તમને થશે, પાક નહિ નીપજે, રોગ અને ચાલુ બિમારી તમને કનડશે, રોગ તમને ચોટી રહેશે, તમારી સંતતિનું રક્ત ચુસી લેશે, રોગોપશાન્તિ નહિ થશે, તમારા ખાધાથી તમને સંતોષ નહિ મળે, ગુન્હાના બળાપામાં તમે બળી જશો, જમીન પાક નહિ નિપજાવે, રાત્ર દિવસ અહરનિશ ભય તમને દુઃખ દેશે, અને લડાઈ જાગ્રત કરશે, અને જો તમે ઇશ્વરી હુકમની અવજ્ઞા કરશો તો આ શ્રાપો, રોગો અને દરદો હજારગણાં વધી પડશે, આમ છતાં પણ જો સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરના નિયમને ઉલ્લંઘન કરશો, તે પ્રમાણે નહિ અનુસરો તો વ્યાધિ અને રોગો આથી બમણાં ચોગણાં વધી પડશે, અને આમ વધતાં જશે, તેનો પાર નહિ આવે, તેમાંથી મુક્ત થવું મુશ્કેલ પડશે, છેવટે તમારો નાશ આવી મળશે, કારણ કે તમે ઇશ્વરી આજ્ઞા ઉલ્લંઘન કરી છે (લેવ ૨૬–૧૪–૩૩) (ડેન ૨૮–૧૫–૧૮). વળી જીવડાં, જંતુ, તીડ, ઇયેળો અને કાચબા તમારા ઉત્પન્ન કરેલ દાણા ખાઈ જશે (જોલ ૧–૩–૪). ઇશ્વરે કહ્યું છે કે "જ્યાં પશુવધ, જુઠું, ચોરી, ચાડી, ચુગલી, જુઠા સોગંદ, વ્યભિચાર વ્યાપી રહ્યા છે, ત્યાં દેશ દુઃખી છે, લોકો પીડાય છે, સંકટ, ટોટા ભોગવે છે અને સત્યતા, દયા, દાન કે ઇશ્વર સ્મરણ ત્યાં તો હોયજ શાનું?" (હો. ૪–૧–૩). વળી તેનાજ વચન છે કે "જ્ઞાનની ખામીથી મારા મનુષ્યનો નાશ થાય છે, તે તરફ તેઓ લક્ષ આપતા નથી અને નિયમાનુસાર પ્રવર્તતાં નથી." (હો. ૪–૬).

તમે ઇશ્વરી આજ્ઞાનો ભંગ કર્યો તેના પરિણામેજ ઇશ્વરી કોપ લડાઈ, રોગ, અને દુષ્કાળનાં

તમારા માટે દર્શન થયાં છે (જર ૩૨-૨૨-૨૪). આ બધાં અને આવાં સંકટો મનુષ્યે ઇશ્વરી હુકમની અવજ્ઞા કરવાથી પોતાના શીરે વહોરી લીધાં છે.

લડાઇ, ટંટો, દુઃખ, દુષ્કાળ, મોંઘવારી અને આવાં સંકટો આથી પ્રદર્શીત થાય છે. ડેનીયલ તથા ત્રણ સુશીલ પુરૂષોએ ઇશ્વરી આજ્ઞા માન્ય કરી, માત્ર ફળ ફુલ અને પાણીથી જીવન ગાળ્યું. તેઓ માંસાહારી ખગોળવેત્તા, જાદુગરો, અને બીજા મનુષ્યથી હજાર વખત ડાહ્યા અને સારા હતા (ડેન ૧-૧૨-૨૦).

બળતો અગ્નિ અથવા જંગલી ફાડી ખાનાર સિંહો તેને કાંઈ કરી શકતા નહિ પણ જેઓ માંસ અને મદિરા પાન કરતા તેઓને બળતા દેવતાના ચુલાઓમાં બાળી મારતા અને સિંહોની ગુફામાં ફેંકી કકડે કકડા કરાવી નાંખતા (ડેન ૩ અને ૬ મ).

વળી પેગંબર ઇસિરાઇલના બાળકો ઇશ્વરની ખાસ મહેરબાનીના માણસો હતાં. તે અરબસ્તાનના અરણ્યમાં પ્રવાસ કરતાં હતાં તે વખતે ઇશ્વરે તેમને ખાસ અર્પણ કરેલો મેના (Manna) નામનો ખોરાક ખાઇ ચાલીસ વર્ષ સુધી રહ્યાં હતાં તે વખતે તેનાં કપડાં ને જોડા (પગરખાં) ઘસાઈ જતાં નહિ (ડયુટ ૨૯-૫). અહિયાં પાંચ લાખ માણસો એક જાતના ખોરાકથી જીવન ગાળતાં હતાં અને બધાં સરખી રીતે સુખી ને આનંદી હતાં.

આથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે એક જાતનો આહાર ઉત્તમ છે. ત્રણ કે ચાર જાતનો આહાર એક ભાણે હાનિકારક છે. આ કુદરતી નિયમનો ભંગ કરવાથી બીમારી આપણે જાતે વહોરી લઇએ છીએ અને આપણે કુદરતી ખોરાક તેની અસલ સાદી સ્થિતિમાં ખાતા નથી.

માંસ વિનાનો વનસ્પતિ ખોરાક એ ખરેખર ઇશ્વરી બક્ષીસ છે. સાકરનો સ્વાદ જેણે સાકર ખાધી હોય તેજ જાણે. બાકીનાને મન તો ખોળ ને ગોળ બંને સરખાં છે. પણ જેઓ માંસ ભક્ષણ કરે છે તેઓના નાકનાં નસકોરામાંથી લોહીની ધારા રૂપે તે બહાર આવી, કંટાળો આપે છે. અને હજી તો તેમના મોંમાં હોય છે અને ચાવ્યું તો હોયજ નહિ કે તે પહેલાં, મહા ભયંકર રોગની પીડા શરૂ થાય છે અને ઘણા તેનો ભોગ થઈ પડે છે (નુ ૧૧-૨૦-૩૩) (પીસ ૭૮-૨૯-૩૧).

કોહી ગએલ માંસ ખાવાથી થતા ઉપદ્રવો આથી સહજ જણાઈ આવે છે.

અમદાવાદમાં ફરજીઆત વેકસીનેશન અને તે સંબંધી પાર્લામેન્ટમાં થયેલી ચર્ચા.

ચાલુ સાલના મે માસની પહેલી તારીખે મી. કેરહાર્ડીએ પાર્લામેન્ટમાં હિંદુસ્તાનના અંડર સેક્રેટરીને નીચેના સવાલ પુછ્યા હતા. "અમદાવાદ મ્યુનીસીપાલ કમીશનનું બંધારણ કેવું છે, અને તે કમીશનના મેમ્બરોની સંખ્યા કેટલી છે, તેમાં બ્રિટીશ અમલદારોના નીમેલા કેટલા છે, લોકો તરફના પ્રતિનિધિ તેમાં છે કે નહિ અને જો લોકોના પ્રતિનિધિ તેમાં છે તો કેટલા છે?" મી. મોન્ટેગે જવાબ આપ્યો હતો કે "બોમ્બે ડીસ્ટ્રીક્ટ મ્યુનીસીપેલીટી એક્ટની કલમ ૧૭૯ પ્રમાણે મુંબઇ સરકારે અમદાવાદની મ્યુનીસીપેલીટીને ત્રણ વરસ માટે અવ્યવસ્થા અને ગેરબંદોબસ્ત સારૂં સસ્પેન્ડ કરી હતી. આ મુદત એ મ્યુનીસીપેલીટીને સુધારવા માટે અપુરતી લાગવાથી સન ૧૯૧૪

ની ૩૧ મી માર્ચ સુધી લંબાવવામાં આવી છે. એજ સેક્શનની પેટાકલમ (૨) મુજબ મ્યુનીસીપેલીટીની ફરજ અને સત્તા બજાવવા માટે કમીશનરે ૨૧ જણના મંડળને અધિકાર આપ્યો છે.

તા. ૭ મે ૧૯૧૩ ના રોજ મી. કેરહાર્ડીએ ફરીથી નીચે મુજબ સવાલો પુછ્યા હતા—"અમદાવાદની મ્યુનીસીપેલીટીનું બંધારણ ઉપર પ્રમાણે હોતાં તે મંડળ લોકયુક્ત પસંદ કરેલું કહેવાય નહિ અને તાલુકાના લોકોએ તેમને પ્રતિનિધિ તરીકે નીમેલા નહોતા. તે કમીશને અમદાવાદમાં ફરજીયાત શીતળાની રસી મેલાવવા બાબત કરેલ સૂચનાને કબુલ ન કરવા મુંબઈ સરકાર ભલામણ કરશે ? અને જ્યાં સુધી અમદાવાદમાં લોકો તરફથી મ્યુનીસીપેલીટીમાં મેમ્બરો બેસતા થાય ત્યાં સુધી આ બાબત રહેવા દેવાની ભલામણ કરશે ?

મી. મોન્ટેગે જવાબ આપ્યો હતો કે "અમદાવાદમાં શીતળાનાં દરદથી મરણનું પ્રમાણ બહુ વધારે થઇ જતાં, અમદાવાદ મ્યુનીસીપાલ કમીશને મુંબઇ સરકારને મુંબઇ મ્યુનીસીપેલીટી એક્ટ અમદાવાદ ડીસ્ટ્રીક્ટને લાગુ કરવાની અરજ કરી હતી. મુંબઈ સરકારે તે માગણી સ્વીકારી હતી. તેમાં હિંદુસ્તાનના સેક્રેટરી ઓફ સ્ટેટ દરમ્યાનગીરી કરવાનું દુરસ્ત ધારતા નથી.

નિરોગી બાળક.

[લેખકઃ—ડૉ. જમનાદાસ પ્રેમચંદ નાણાવટી, એલ, એમ. એસ.]

(અનુસંધાન ગત વર્ષના સપ્ટેમ્બરના પૃષ્ઠ ૨૫૬ થી.)

(૨) પોશાક—(Clothing).

બચ્ચાંઓની ત્વચા બહુ કોમળ હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ હવાના ફેરફાર ખમવાની શક્તિ તેમનામાં ઓછી હોય છે. તેથી તેમને (૧) સુંવાળાં પણ (૨) ગરમ કપડાંની જરૂર છે. એ સાથે તેમનાં લુગડાં (૩) હલકાં હોવાં જોઇએ એ તો હરકોઇ સમજી શકે તેવી વાત છે.

આ ખાસીયતોવાળું કપડું **ગૉઝ ફલાલીન** છે. ગૉઝ ફલાલીનને મળતી પાતળી ફલાલીન જાળી જાળી જેવી ગુંથણીની પણ આવે છે, અને તે પણ બચ્ચાંને માટે સારી છે. આપણા દેશમાં હવાના ફેરફાર એટલા બધા થાય છે કે બચ્ચાંના પોશાકને માટે જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલી ઓછી છે. માત્ર શિયાળામાંજ ગરમ કપડાની જરૂર છે એમ નહિ, પણ ચોમાસામાં ને ઉનાળાની શરૂઆત ને અંતના વખતે પણ બાળકને ગૉઝ ફલાલીનનો પોશાક જોઇએ. ગૉઝ ફલાલીનથી ચામડી લાલ થઈ આવે તો રેશમી લુગડું પહેરાવવું.

આપણા દેશમાં જે પોશાક શીવવામાં આવે છે, તે વિશેષે કરીને બાળકની છાતી ને પેટ ઢાંકે તેવોજ હોય છે, પરંતુ તેના હાથ ને પગ જે ખાસ કરીને શરદીમાંથી બચાવવા જોઇએ, તેને માટે ભાગ્યેજ કાંઈ પણ પહેરાવવામાં આવે છે. ગૃહસ્થ લોકો બાળકોના પગ માટે ઉનનાં મોજાં ગુંથીને વાપરે છે, પરંતુ સાધારણ લોકો તે વિના ચલાવે છે, તે ઠીક નથી. બનાત જાડી ફલાલીન કે જૂની શાલના કકડાના જોડા બાળકના પગ માટે સીવીને બનાવવા જોઇએ; તેથી તેના પગની ગરમી સાચવી શકાય. તે જોડા ભીના થાય તો સૂકવી શકાય છે, અને તેવી બે ત્રણ જોડ તૈયાર

રાખી હોય તો દિવસ રાત પહેરાવી રખાય છે. જ્યારે છોવાળા ઘરમાં રહેવાનું હોય, ત્યારે તેની ઘણી જરૂર છે. માથાને માટે પણ ફલાલીનના કકડાની ટોપી બનાવવી જોઇએ.

બાળકનાં કપડાં ઉનાળામાં ફલાલીનનાં ન હોય, તો ચાલે છે. તેવે વખતે રેશમનાં કે છીંટનાં કપડાં બસ છે. ઉનાળામાં બાળકને બહાર લઈ જતી વખતે તડકામાં રક્ષણ કરવાની જરૂર છે. જ્યારે ગરમ પવન વાતો હોય, ત્યારે તેને બહાર કાઢવું ન જોઇએ; વળી જ્યારે સાધારણ પવનમાં તેને બહાર લઈ જવું હોય, ત્યારે પણ સૂર્યના કિરણો તેના મસ્તક ઉપર પડે નહિ, એવી ગોઠવણ રાખવી જોઇએ.

ગરમ કપડાં અથવા બીજાં કપડાં વારંવાર મેલાં થાય છે, તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘણા વખત સુધી બચ્ચાંને કપડાં વિના રહેવા દે છે એ ખોટું છે. ગરમ કપડાંને ધોવાં હોય તો પાણીમાં સાબુના કકડા નાખીને તે ગરમ કરવું ને પછી લુગડાંને તેમાં બોળી મૂકવાં; આમ કરવાથી લુગડાં જલદી સાફ થઈ જાય છે. ગરમ પાણીમાં એમોનીઆ નાખીને પણ લુગડાં ધોવાય છે.

નાના બાળકના પોશાકને બટનની જરૂર નથી. ગળાના ભાગમાં માત્ર દોરી રાખવી જોઇએ, જે ખેંચવાથી આસપાસનું કપડું તંગ થઇને ગળા સાથે બરાબર બેસતું રહે.

(૩) બાળકને હવા પ્રકાશ.

બાળકને તેના બીછાનામાં સુવારતી વખતે જોઇએ તેટલી સ્વચ્છ હવા મળે એનો પ્રથમ વિચાર કરવાનો છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ તેના મ્હોંડા ઉપર લુગડું ઢાંકી દે છે તે ઠીક નથી.

બાળક બે માસનું થાય, ત્યારથી તેને જરા જરા વાર ખુલ્લી હવામાં બરાબર પોશાક પહેરાવીને ફેરવવું જોઇએ. ખુલ્લી હવાનો અર્થ પવનનો સપાટો કદી પણ થતો નથી, ને પવનના સપાટામાં તેને રાખવું જોઇએ નહિ. ખુલ્લી હવામાં લાવવાનું પ્રયોજન ચોખ્ખી ને વધારે ઓક્સિજનવાળી હવા, અને પ્રકાશ તેને મળે તે હોય છે. આપણા હિંદુ કુટુંબોમાં બાળકોનાં ઘોડીઆં અંધારાવાળી જગ્યામાં મુકી રાખવાની ટેવ હોય છે, અને તેથી બિચારૂં બાળક પ્રકાશના ફાયદા ભાગ્યેજ મેળવી શકે છે. પ્રાણી તેમજ વનસ્પતિના જીવનને માટે પ્રકાશ બહુ જરૂરનો છે. પ્રકાશમાં સૂર્યનાં પોષક કિરણો રહેલાં છે, અને તેની મદદ વિના શરીરને પોષણ મળી શકતું નથી માટે બધો વખત બાળકને ઘરના એક ખૂણામાં રાખવાને બદલે સવાર સાંજ બહાર ફેરવવું જોઇએ. બહાર ફરવાથી તેને માત્ર સારાં હવા પ્રકાશ મળે છે, એટલુંજ નહિ, પણ કુદરતના અનેક દેખાવો જોવાનો તેને પ્રસંગ મળે છે, તેથી તેનું મન પણ ખીલે છે. પાંચમો મહિનો પુરો થયા પછી તેને સવારે કે સાંજે ગાડીમાં બેસારીને કે તેડીને ફરવા લઇ જવાથી તેનું તન ને મન સારી ખીલવણી પામે છે. જેમ જેમ તેની ઉમ્મર વધતી જાય તેમ તેમ તેને નવી નવી ચીજો દેખાડતા જવી, અને જુદા જુદા સ્થળે ફેરવવું. વગડામાં ફરનાર લોકોનાં બાળકો મજબૂત થવામાં સૂર્યનાં કિરણો ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

(૪) બાળકનો સ્વભાવ ને કેળવણી.

બાળકોને ઉછેરતી વખતે જો તેનો સ્વભાવ જાણીને તેની સાથે વર્તવામાં આવે, તો તેની તબીઅત વધારે સારી રહે છે; અને તેમનો બાંધો મજબૂત થતાં વાર લાગતી નથી. અલબત તે વાત પણ યાદ રાખવાની છે કે માઠી ટેવો બાળપણમાં પડી જાય તો તે આગળ જતાં દુનિ-

કારક થઇ પડે છે; તોપણ જે જે સ્થિતિ, ખોરાક, સ્થળ વગેરે તેને પ્રિય લાગતાં ન હોય ને તેને લીધે તે રડતું હોય, ત્યારે તે તેને અનુકૂળ નથી, એમ સમજવું. દાખલા તરીકે કેટલાંક બાળકોને ઘોડીઆંમાં પડી રહેવું વધારે પ્રિય હોય છે, અને જો તેને ભોંય પર સુવારવાંમાં આવે, તો તે રડવા લાગે છે. કેટલાંકને ઘોડીઉં પસંદ પડતું નથી ને ભોંય પર ગોદડી નાંખી હોય, તો તેમાં પડયાં રહે છે. કેટલાંક છોકરાં ખોળામાં અથવા કેડમાં રહે તો રોતાં નથી, પણ બીજી રીતે રાખવાથી રડે છે. આવી ટેવો પડવા દેવા પહેલાં ઇલાજ લેવાની જરૂર છે; પણ ટેવો પડયા પછી તેને સુધારવા માટે બળવાન્ નહિ પણ ધીમો ધીમો ને દ્રઢ પ્રયત્ન કરવો. છોકરાંઓને બહુ રડાવવાથી તેમની તબીઅત નબળી રહે છે, અને સ્વભાવ ખરાબ થઇ જાય છે. નાનપણમાં જે બહુ રડે છે તેનો સ્વભાવ મોટપણે આનંદી થઇ શકતો નથી, અને તેથી તેમની તન્દુરસ્તી ઉપર આખી ઇંદગી પર્યંત માઠી અસર રહે છે.

ખાસ કરીને જ્યારે બાળકને કાંઈ માંદગી આવી હોય, ત્યારે તેની મરજી પ્રમાણે તેની સાથે વર્તવાની જરૂર છે. આથી એમ ન સમજવું કે તે દવા પીવાની ના પાડે, કે કાંઇ પણ તેના હિત માટે કરવાની જરૂર હોય તે કરવા દેવાની ના પાડે તો તેમ ન કરવું. કહેવાની મતલબ એ કે બચપણમાં ઘણાક બાળકોનું મન બહુ ચંચળ હોય છે, અને તેના પ્રમાણમાં મનોવૃત્તિને દબાવવાની શક્તિ કમ હોય છે, તેથી મનની અસર તન ઉપર બહુ થાય છે, ને તેથી નાહક વારંવાર ખીજવવાથી તેના શરીરને હરકત થાય છે, અને કાંઈ માંદગી હોય તો તેમાં વધારો થાય છે. તેનો સ્વભાવ સારો થાય તે માટે વિવેકી, વિનયવાળા અને બુદ્ધિશાળી માણસના હાથ તળે તેને ઉછેરવું જોઇએ, અને બાળકનો સ્વભાવ આનંદી ને ગમ્મતી થાય એવી યોજના કરવી જોઇએ. કોઈ કોઈ બાળકને અમુક રમકડાં સાથે જીવ મળી જાય છે, અને કોઇ કોઇ બાળક અમુક વસ્તુથી બહુ બીહે છે. દરેક બાળકને એક પદાર્થ ભયંકર થવાની આવશ્યકતા છે; પરંતુ તે એટલે બધે દરજ્જે થવું ન જોઇએ કે તેથી તે બાળકના મગજને કે શરીરને હાનિ પહોંચે. ભયવાળા પદાર્થથી તેને જોઇએ તે કરતાં વધારે ત્રાસ આપવો નહિ. કેટલીક સ્ત્રીઓ બચ્ચાંઓને ભૂત, બાવો, હાઉ, ઇત્યાદિ નામોથી એટલો બધો ત્રાસ આપે છે કે બિચારૂં બાળક મોટું થાય છે, તોપણ તેની બીકના વિચારથી મુક્ત થઈ શકતું નથી; અંધારામાં કે રાત વખતે બિચારૂં જરા પણ આઘું જવાની હિમત ધરી શકતું નથી, ને એવી માઠી કેળવણીથી પ્રજા શૂરવીર થવાને બદલે બ્હીકણ થઇ જાય છે. બચ્ચાંઓ જન્મે છે, ત્યારથીજ તેની કેળવણી શરૂ થાય છે; અને તે મોટી ઉમ્મરે જેવું થવાનું હોય, તેનાં બીજ તેને નાની ઉમ્મરમાં મળતી ગૃહ કેળવણીમાંજ વવાય છે. જુઓ તેવું કરવાની શક્તિ તેનામાં પ્રબળ હોય છે, અને તેથી ઘણાંક કાર્યો, તે જોઇનેજ શીખે છે, અને તેને કેળવવા માટે માબાપનાં ભાષણ, કે બોધની જરૂર નથી, પણ વર્તનની જરૂર છે. જો માબાપના બોધ ને વર્તનમાં તે ફરક જોશે, તો માબાપ ઉપર તેને ભરોસો રહેશે નહિ. તન્દુરસ્તી જાળવવાના નિયમો પ્રમાણે વર્તવું, એટલે બાળક પણ તે નિયમોને માન આપતાં શિખશે. બાળકોને અંગ કસરતનો શોખ લગાડવો એ માબાપનું કર્તવ્ય છે, અને તેમ કરવા માટે માબાપ કદાપિ બાળકોની સાથે ઘડી બે ઘડી નિર્દોષ રમતો રમે, તો તેમાં કાંઇ શરમાવા જેવું નથી. જે બાળકોને નાનપણથી અંગ કસરતનો શોખ હોય છે, તેઓના બાંધા મજબૂત થાય છે, ને મોટી ઉમ્મરે પણ અંગ કસરતને છોડી દેતા નથી. અંગ કસરત એવી ચીજ છે કે તેનો શોખ કદાપિ કોઇને મોટી ઉમ્મરે થાય; તો તે જોઇએ તેવો ફાયદો કરતી નથી; ને પછી તેને પસ્તા-

દઇ, કુદરતની ક્રિયા જે દિશામાં હોય તેનો અનુભવ લઇ તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય સહીતનું સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવું એ સહેલું પડશે. અને તે બાબતની સૂચનાઓ આ બોધપાઠમાં આપવામાં આવે છે. એક અઠવાડીયામાં કે એક માસમાં બધો સુધારો થઇ જશે એમ ધારવું નહિ. પણ ઉદ્દેશ તરફ દ્રઢતાથી મનને ચોકસ રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી તમે ચોક્કસ અને સ્થાયી ફાયદો મેળવવા ભાગ્યશાળી થશોજ.

બોધ પાઠ ૧૦ મો.

પોષાક અને તેનો હેતુ.

શારીરિક શક્તિ મેળવવા અને જાળવી રાખવા બાબતમાં વિચાર કરતાં જે જે બાબતોનો આ વિષય સાથે સંબંધ હોય તે તે બાબતો તરફ આપણું લક્ષ જવું જોઇએ અને એ વિષયોની બંને બાજુ તપાસવી જોઇએ, જેથી કરીને આ બાબતના અભ્યાસીને કોઈ પણ વખતે કેવી રીતે વર્તવું તે માલૂમ પડે. આ બોધપાઠમાં આપણે કપડાંનો વિષય ચર્ચીશું. શરૂઆતમાં તો શરીરનું ખુલ્લાપણું ઢાંકવા, અને અતિશય પવન, ગરમી તથા શરદીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા કપડાં (પોષાક) ને યોજવામાં આવ્યાં. એ હેતુ અનુસાર કપડાં શરીરને આરામ આપે છે. પરંતુ ધીમે ધીમે જુદી જુદી બનાવટનાં કપડાં તૈયાર કરી જે લોકોને પોતાનું ગુજરાન લોકોને ખોટી રીતે દોરવી, મેળવવાનું હોય છે તે લોકોએ ખોટી ફેશનો કરી લોકોનાં મન ઉપર ખોટી અસર કરી શરીરના સારા દેખાવ માટેજ પોશાક છે એવું ઠસાવવાથી કપડાં પણ તેવા ફદનાંજ જોઇએ એવી જરૂરીયાત ઉભી કરવાથી ઘણી પીડા, બેડોળપણું અને વખતે તેથી પણ વધારે નુકશાન ઉત્પન્ન કર્યું છે. સ્ત્રી અને પુરૂષના ઉપયોગ અર્થે કપડાં હોવાને બદલે હાલમાં તો સ્ત્રી પુરૂષો ફેશનના ગુલામ થઈ પડ્યા છે. ફેશનની યોજના કરનારાઓ શરીરની સગવડ કે આરામ તો બિલકુલ જોતાજ નથી. બ્હારનો દેખાવ એજ મુખ્ય બાબત ઠરે છે. ઘણા લોકો પોતાની સગવડ અને સુખ કપડાં પસંદ કરવાની બાબતમાં જોવાને બદલે બીકણપણું બતાવે છે. એ લોકો જાણે છે કે કેવી ચીજો તેમને વધારે સુખકર છે; પરંતુ 'એ છેલ્લી ફેશન નથી' એ વિચારને આધીન થઈ પોતાનું સુખ, તંદુરસ્તી અને ઘણી વખત તો જીવનનો પણ ફેશનની ખાલી ફીસીયારી પાછળ ભોગ આપે છે.

આ ઉપરથી કંઇ ગેરસમજ થવી જોઇએ નહિ. હું કોઈ નવીજ જાતનો પોશાક પહેરવો જોઇએ એમ કહેતો નથી, તેમજ ચાલુ વપરાતા પોશાકથી જુદોજ દેખાવ કરી કેટલાક લોકો પોતાને પ્રસિદ્ધિમાં લાવે છે તેમ કરવું જોઇએ એવો પણ મ્હારો ઉદ્દેશ નથી. હું માત્ર એટલું કહેવા માગું છું કે આપણા પોશાકની કેટલીક ચીજો શરીરની આરોગ્યતા બગાડનારી છે તે બતવવી અને બીજી કેટલીક ચીજો આરોગ્યને મદદરૂપ છે તે પણ બતાવવી, તેથી કઈ ચીજનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે એ સહેજ જણાઈ આવે છે.

જે કપડાંથી આપણી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને સાધારણ રીતે દબાણ થાય તેવાં કપડાં પહેરવાં એ ભૂલ છે. જો આપણાં ફેફસાંને હવાના દરેક ઘનફુટની કેટલી બધી જરૂર છે અને તે ન મળવાથી પહેરનારની જીંદગી ટુંકી થાય છે એ વાત લક્ષમાં રહે તો આવાં તંગ કપડાં પહેરનાર તેવાં કપડાં બીલકુલ પહેરેજ નહિ. શ્વાસને દબાવવો એટલે જીવનની શક્તિને ઓછી કરવી અને તે શરીરયંત્રમાં કારબોન તથા બીજા બગડેલા પદાર્થો જેને ફેફસાં કાઢી નાંખે છે તે પદાર્થોને રોકી રાખવા એવો અર્થ થાય છે. શરીરના કોઇ પણ ભાગને કોઈ પણ કપડું સખ્તાઇથી વીંટાળવું

નુકશાનકારક છે, કારણ તેથી લોહીનું ફરવું બંધ પડે છે અને ઘણી વખત તો તેમાંથી પગની પીંડીઓની નસો સુજી જવાનો રોગ (Varicose veins) થાય છે તેમજ તાણીને પહેરેલા વેસ્ટ (West) અને સસપેન્ડર્સ (Suspenders) પણ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂદ્ધ છે. આ ચીજો નરમ અને ખુલતી હોવી જોઇએ જેથી ફેફસાં અને અન્તઃકરણને પોતાની ક્રિયા કરવામાં ખલેલ પહોંચે નહિ. કોઇ પણ કપડું જે બંધ બેસતું હોય તે પહેરવું જોઇએ નહિ. એવી ચીજોમાં જોડા, મોજાં, કોલર, ગારટર, પટા, બદન વગેરે ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. માણસ જાતને સૌ કરતાં વધારે નુકશાન કરનાર અને સ્ત્રીઓને શારીરિક નબળાઇ ઉપજાવનાર 'કોરસેટ' બદન છે. આરોગ્યનો નાશ કરનાર અને બીજી રીતે સુખી જીંદગીને નુકસાન કરનાર કોરસેટ (Corset) જેણે જેણે પહેરેલ હોય છે તેમનાથી સાધારણ સરખી રીતે શ્વાસ પણ લઇ શકાતો નથી. જેમ ધમણના મોં પાસેના હાથા (લાકડીના કટકા) એવી રીતે બાંધેલા હોય કે માત્ર અરધો ઇંચિજ પહોળા થઈ શકે તો તેમાં પણ જેમ પવન ભરાઇ શકે નહિ, તેવીજ રીતે ટાઇટ બદન કાંચળી તેમજ ચણીયો પહેરવાથી શ્વાસ લેવાની ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચે છે. આપણાં ફેફસાં અને ધમણ એકજ રીતે પોતાની ક્રિયા કરે છે. આવા પહેરવેશથી ફેફસાંને હરકત થતાં આખા શરીરયંત્રનેનુકશાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પાચન કરનારા અવયવોને પણ દબાણ થવાથી તેઓ પોતાની જગામાંથી ખસી જતાં, પોતાની ક્રિયા કરવા શક્તિવાન થતાં નથી.

પછી એવું પરીણામ આવે છે કે કમરની આસપાસ ગરમી પેદા થાય છે પણ ચામડીને જોઇતી હવાને અભાવે તથા સ્નાયુઓ દબાણમાં રહેવાથી, જોઇતી કસરત કે હાલવા ચાલવાનું ન મળતાં માંસ અને સ્નાયુઓ એવા તો નબળા થઇ જાય છે અને અકડાઇ જાય છે તથા ક્રિયા રહિત થતાં સ્ત્રીઓમાં એવી નબળાઈ પેદા કરે છે કે તેઓ ૩૦ મિનિટ પણ ઉભી રહી શકતી નથી અને કોઈ પણ ટેકાની જરૂર પડે છે. કુદરતે એવી ઇચ્છા કરી નથી કે સ્ત્રીઓએ આવી રીતનો પોશાક જે ધીમે ધીમે મોત લાવે છે તે પહેરવો જોઇએ. ઘણી સ્ત્રીઓ તો એમ સમજે છે કે તેઓથી કોરસેટ વગર રહી શકાય નહિ, કારણ તેમની પીઠ નબળી હોય છે. પણ પીઠ નબળી શાથી થઈ ? અને નબળી શાથી રહે છે ? તેનાં કારણનું સંશોધન કરવું જોઇએ. જો કોઇ મજબુત માણસ પોતાના મજબુત હાથને સખ્ત રીતે બાંધી મેલે અને તેને ૭ માસ સુધી હલાવે ચલાવે નહિ તો તેના હાથનું શું થશે ? તેનો હાથ અને તેના સ્નાયુઓ એવા નકામા થઈ જશે કે તેનાથી પછી હલકામાં હલકી ચીજ પણ ઉંચકી શકાશે નહિ. જે એક સ્નાયુને લાગુ છે તે બધા સ્નાયુઓને પણ લાગુ પડે છે. કોઈ પણ સ્નાયુઓને શક્તિવાળા બનાવવા હોય તો તેમને સંભાળથી અને નિયમિત રીતે કસરત આપવી જોઈએ. કોરસેટને પહેરવાની ચીજોના લીસ્ટમાંથી કાઢી નાંખવામાં ડહાપણ છે એમ તમે જોઇ શકયા હશોજ.

દરેક માતા જે પોતાનાં છોકરાંનું શ્રેય ઇચ્છતી હશે અને જેને ભવિષ્યની પ્રજા માટે સારી લાગણી હશે તે તો આ પ્રાણનાશક ચીજ (કોરસેટ) નો કદી પણ ઉપયોગ કરશે નહિ. હજુ સુધી સ્ત્રીઓએ કોરસેટનો ઉપયોગ કરવો છોડી દીધો નથી તેનું કારણ એટલું જ છે કે તેઓને કોરસેટના ઉપયોગથી શું નુકસાન થાય છે તેની ખબર નથી અને જે કંઈ નુકસાન થાય છે તે કોઈ બીજાં કારણોથી થાય છે એમ ધારી તેઓ બેસી રહે છે.

શરીર ઉપરના પોશાકમાં અંદર શું પહેરવું એ પણ અતિ મહત્વની બાબત છે. કેટલાક લોકો તો હમેશાં શરીરને અડીને પહેરવા માટે ઉનનાં કપડાં વાપરવાની ભલામણ કરે છે. વળી કેટલાક તો કહે છે કે માત્ર સુતરાઉ કપડાંનો જ ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

મારા અનુભવ પ્રમાણે તો બંને જાતનાં કપડાં વિરૂદ્ધ કંઇ ને કંઇ કહી શકાય તેમ છે. જો શરીરને અડીને ઉનનું કપડું પહેરવામાં આવે છે તો શરીરની ગરમીને જતી રહેતાં અટકાવે છે જેમ થવું શીયાળાની રૂતુમાં સારૂં છે પણ ઉનતું કપડું શરીરમાંથી નીકળેલી ભીનાશ-ભેજ પણ શરીરમાંજ અટકાવી રાખે છે ને તે ભેજને ઉડી જવા દેતું નથી. ઉન જેમ ગરમીને માટે નોન-કન્ડક્ટર છે તેમ ભેજને માટે પણ નોન-કન્ડક્ટર છે તેથી ભેજ શરીર ઉપર રહેતાં એક જાતની ભીનાશ શરીરની આસપાસ ઉત્પન્ન થાય છે જેથી શરીરનાં છિદ્રો નરમ પડતાં પવન લાગવાથી શરદી થાય તેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે એ સારૂં નથી. રેશમ પણ ઉનની માફક ક્રિયા કરે છે.

(Linen) સણ અને કપાસનાં કપડાં ભીનાશ ચુસી લઇ કાઢી નાંખે છે પણ શરીરની ગરમીને સાચવી રાખવામાં ઉન જેવાં સારાં નથી તેથી મારી સલાહ તો એવી છે કે આખો દિવસ સણ અને કપાસનું છુટ છુટ (ધાટી ન હોય એવી) વણાટનું કપડું શરીરને અડીને પહેરવું જોઇએ અને શીયાળામાં આ કપડા ઉપર હલકાં વજનવાળું ઉનતું કપડું પહેરવું જોઇએ, એટલે સુતરાઉ કપડું ભીનાશ ચુસી લેશે અને ઉનતું કપડું ગરમીને અટકાવી રાખશે. આવી રીતે દિવસના વખતે અંદર પહેરેલું કપડું રાત્રે કદી પણ પહેરવું નહીં. અંદર પહેરેલાં કપડાં કાઢી નાંખી જ્યાં હવાની પુષ્કળ આવજાવ થતી હોય ત્યાં ટાંગી રાખવાં જોઇએ જેથી તેમને સવાર સુધી પુષ્કળ હવા મળે. સુવાના ઓરડામાં આ કપડાંને કદી પણ રાખવાં નહિ. કારણ નહિ તો તમે જે બગડેલાં દ્રવ્યો તમારા શરીરના છિદ્રોમાંથી કાઢી નાંખ્યાં હોય તેજ પાછાં તમારા શ્વાસમાં આવશે. આવી રીતે અંદર પહેરવાનાં કપડાંની બે જોડી રાખવી વધારે સગવડ ભરેલી થશે. કારણ એક પહેરતી વખત બીજી જોડને ૨૪ કલાક સ્વચ્છ હવા આપવાનું બની શકશે. જો સૂર્યનો તાપ આપવામાં આવે તો તો ઘણુંજ ઉત્તમ, કારણ તેથી કાઢી નાંખેલાં જર્મ્સ (જંતુ)નો નાશ થશે.

બીજાં કપડાંની પસંદગી કરવા બાબતમાં પોતપોતાના શોખને ધ્યાનમાં લેવામાં હરકત જેવું નથી. કારણ જેનાથી આંખને આનંદ થાય છે તે તંદુરસ્તીને હિતકર છે. પરંતુ ઉનાળાની રૂતુમાં હલકાં અને રંગ વગરના કોલરો (ગળેબંધ) અને કપડાં વાપરવાં જોઇએ કારણ તેથી સૂર્યનાં કિરણોની ગરમી પાછી નીકળી જાય છે અને શરીરને ઠંડક રહે છે; અને શીયાળાની રૂતુમાં કાળા રંગનાં વાપરવાં વધારે સારાં છે કારણ તેમાં સૂર્યની ગરમી રહે છે અને તેમાંથી તે ગરમી શરીરમાં ફેલાય છે. સૂર્યનાં કિરણની(actinic) રાસાયણિક શક્તિ તંદુરસ્તીને ઘણીજ ઉપયોગી છે અને શરીરની નગ્ન સ્થિતિને સૂર્યનાં કિરણો બહુજ શક્તિ આપે છે.

કપડાં શરીરના તમામ ભાગ ઉપર પ્રમાણથી રાખવાં જોઇએ. ચાલતાં સુધી શરીરના વચલા ભાગ ઉપર બહુ પહેરવામાં આવે છે અને શરીરના બંને છેડા (પગ તથા માથું) તરફ બહુ ઓછી કાળજી બતાવવામાં આવે છે. ખરેખરી રીતે તો ઉલટું પગ અને માથાને પોશાકની વધારે જરૂર છે. કારણ લોહીના ફરવાની ગતિ (શરીરના) બંને છેડા ઉપર જરા મંદ રહે છે અને લોહી પણ ઘણા પ્રદેશમાં ફેલાયલું હોય છે, તેથી તે અંતઃકરણ સુધી પહોંચે તે પહેલાં હવાના સંબંધમાં આવી ઠંડું પડી જવાનો વધારે સંભવ છે. એટલે શરીરની ગરમી અને શક્તિ નાહક નાશ પામે છે. આ પ્રમાણે જીવનશક્તિનો વ્યય થાય છે તેની જગા બીજી રીતે પુરી પાડવી જોઇએ.

ઘણાં કપડાં પહેરવાં એ પણ રોગોને આમંત્રણ કરવા સરખું છે. કારણ ઘણાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને હવા પુરતી રીતે મળતી નથી અને શરીરમાંનાં લાખો છિદ્રોમાંથી જે કચરો નીકળી જવો જોઇએ તે નીકળી જઈ શકતો નથી. અને વધારે કપડાંના વજનથીજ શરીરને દબાણ

અને થાક લાગે છે. દીર્ઘાયુષી થવા ઇચ્છનારાએ તેા યુવાવસ્થાની તમામ નિશાનીઓને સાચવી રાખવી જોઇએ. અને તમારા માથામાં તાલ પડવા દેવી જોઇએ નહિ. તાલ અટકાવવા માટે અગાઉના બોધ પાઠમાં સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે તે પ્રમાણે વર્તન રાખશેા અને હેટ (Hat) પહેરવાની ફેશનના ગુલામ થશેા નહિ. ખાસ જરૂર સિવાય પાઘડી કે ટોપી પહેરતા નહિ અને તેમાં પણ અક્કડ, કઠણુ અને બંધ બેસતાં તે હેાય તેા કદી પણુ વાપરવાં નહિ. કારણ તેમ કરવાથી હવાનું હરતું ફરતું અટકશે, અને માથાને વધારે ગરમી મળતાં વાળ નાશ પામશે. સ્ત્રીઓમાં તાલ બહુ કમતી જોવામાં આવે છે. કારણ સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે હવા અંદર આવજાવ કરી શકે તેવી દરકાર રાખે છે.

વળી ઘરમાં, ઓફીસમાં, સ્ટોર કે વર્કહાઉસમાં માથે કાંઈ પહેરવુંજ નહિ એવેા સિદ્ધાંત રાખવેા જોઇએ. હમણાં જ જો તમને તાલ હેાય તેા તમારા માથાને હવા, સૂર્યના તડકેા અને વરસાદનેા લાભ આપતા જાઓ. આવેા લાભ લેવાથી ઘણા લેાકેાના વાળ બહુ સારી રીતે વૃદ્ધિ પામેલા છે. કુદરત હમેશાં આપણુને તંદુરસ્તી અને યુવાવસ્થા આપવા તૈયાર જ હેાય છે પરંતુ આપણે કુદરત તરફ અનુકૂળ રહેવું જોઇએ. પગને માટે પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ઘણા લેાકેાને પગને પણ આરામ આપવેા જોઇએ એ વાત ધ્યાનમાં આવતી નથી. પગને કંઈ હાલના બારીક સમયમાં ઓછું કામ કરવાનું નથી.

આપણા આખા શરીરનેા બેાજો આપણા પગ ઉપર હેાય છે તેથી તેમનું રક્ષણુ પણ સારી રીતે કરવું જોઈએ, નહિ તેા તેઓ જલદીથી થાકી જાય છે. આપણે જે પગરખાં પહેરીએ છીએ તેમનેા ઘાટ પગને બંધ બેસતેા ન હેાય તેા આપણા શરીરને પણ યેાગ્ય સ્થિતિમાં રાખવું અશક્ય થઈ પડે છે, અને શરીર જો યેાગ્ય સ્થિતિમાં ન રહ્યું તેા શરીરના અંદરના અવયવેા તણાય છે અને તેથી ઘણી વખત સ્ત્રીઓને તેા ખાસ કરીને ગંભીર ઇજા પહેાંચે છે. જો જોડાનેા ઘાટ બરાબર હેાય છે તેા પગના દરેક ભાગને સરખેા ટેકેા મળે છે અને કેાઈ પણ ભાગને વધારે પડતું દબાણુ આવતું નથી. પગરખાં એવી રીતે તૈયાર કરાવવાં જોઇએ કે તેથી પગ કેાઈ દિવસ લપસી જાય નહિ અને પગરખાંની અંદર આંગળાંઓ છૂટથી રહી શકે. ઉંચી એડી નુકસાન કર્તા છે. જેઓ ઉંચી એડીવાળા જોડા પહેરતા હેાય તેમણે ધીમે ધીમે નીચી એડીનેા વપરાશ કરતા જવેા, કારણુ તેમ કરવાથી તેમના પગના સ્નાયુઓ પણ ધીમે ધીમે કુદરતી સ્થિતિમાં આવી જશે.

ગ્રીશીયન ચંપલ (sandal) આરેાગ્યને બહુજ મદદ કર્તા છે. અને ઘરની અંદરના વપરાશને માટે તેા સર્વ કરતાં શ્રેષ્ટ છે. વળી પગરખાંની બે ત્રણ જોડી એક વખતે રાખવી અને વારાફરતી પહેરવી એ બહુ જ સારૂં અને કરકસરવાળું થઈ પડશે, કારણ તેમ કરવાથી પગના અમુક ભાગ ઉપર ચાલુ વજન આવશે નહિ. વળી પગને વધારે આનંદ મળશે એટલું જ નહિ પણ જોડા વધારે વખત સુધી ચાલશે. ચાલતી વખતે પગની પાનીઓ જમીન ઉપર પહેલી મુકવાની ટેવ ઘણી વખત જોવામાં આવે છે પણ તે સારૂં નથી. આખા શરીરનેા ભાર પગના પંજા (Ball) ઉપર આવવેા જોઇએ. જો તે વજન પાની ઉપર આવે છે તેા બરડાને ધક્કો પહેાંચે છે. અને તેથી ઘણી વખત પીઠમાં દુખાવેા થાય છે, માથું પણ દુખે છે અને **શરીરની ચાલ** (Gait) ને બેડેાળ કરી નાંખે છે. જ્યારે હવા ખુશનુમા હેાય ત્યારે ખુલા પગે (ચંપલ પહેરવી એ પણ ઉત્તમ છે) ચેાડા વખત ચાલવું એ બહુ તંદુરસ્તીને વધારનારૂં છે. કપડાંની જાત સિવાય તે ચેાખ્ખાં ને સાફ

હોવાં જોઇએ. શરીરને અડીને પહેરવાનાં તેમજ બીજાં બધાં અંદરનાં કે બહારનાં ઉપરથી નીચે સુધીનાં બિલકુલ સાફ પહેરવાં જોઇએ, કારણ તેથી મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. જે જાહેર દેખાતાં ન હોય તેવાં કપડાં ગંદાં રાખવામાં કંઇ નુકસાન નથી એવો વિચાર ભૂલ ભરેલો છે, કારણ ગંદા કપડાંમાં તંદુરસ્ત શરીર રહી શકે નહિ તેમ શરીર તરફ બેદરકાર રહીએ તો મન પણ સાફ રહી શકે નહિ.

દરિયા કિનારે જીંદગી ગાળવાથી એક તો એ ફાયદો થાય છે કે કપડાં કાઢી નાંખવાથી પરસેવો અને લોહીનું ફરવું ઉત્તેજીત થાય છે અને તેથી સ્નાયુઓને વધારે છુટ મળે છે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ઘરથી બહાર દોડવા તથા હરવા ફરવા ચુકવું નહિ. કપડાં અમુક રીતેજ પહેરવાનું ન કરતાં વારંવાર હાથ પગને ખુલ્લા કરી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાથી તંદુરસ્તી અને શક્તિ ઉપર અજાયબ જેવી સારી અસર થાય છે.

ટુંકામાં કપડાંની બાબતમાં પોતાના શરીરના આરોગ્યને અનુકૂળ તેમજ આંખ તથા મનને ...ંદ પડે તેવી જાતનાં પકડાં પહેરવાં જોઇએ. આવી રીતે વર્તવામાં તમારે "વિચિત્ર સ્વભાવ" કહેવડાવવાની જરૂર પડશે નહિ. કારણ યોગ્ય વિચાર કરી અને સૌંદર્યતાનો વિચાર કરી તે ...ાણેજ વર્તન કરવું જોઇએ.

આ વિષય ઉપર ધ્યાન આપવાથી શરીરની તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યતામાં વધારો થશે અને તેથી ...ારીરિક આરોગ્યનો વિષય વધારે સ્હેલાઇથી સમજવાનું બની શકશે.

બોધપાઠ ૧૧.

ખોવાયલી યુવાવસ્થા ફરી પ્રાપ્ત શી રીતે કરવી.

જે લોકો ૩૫ વરસની ઉમ્મર પસાર કરી ગયા છે, જેમનામાં આવતી વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં છે, જેઓની શક્તિ અને જીવન ઘટવા લાગ્યાં છે અને જેઓને એમ જણાય છે કે તેઓની યુવાવસ્થા દિવસોદિવસ ઘટતી જાય છે એવા લોકો માટે આ બોધપાઠ ખાસ લખાયો છે. આવા લોકોને હું આશા આપું છું અને વચન આપું છું કે તેઓનીજ દૃઢ ઇચ્છા હશે તો તેઓ શરીરનું સૌંદર્ય, અને દેખાવ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને યુવાનીની સદાનંદવૃત્તિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે અને જે જે શક્તિ તથા સ્થિતિનો અનુભવ યુવાનીમાં કર્યો હતો તે તે શક્તિ અને સ્થિતિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે.

વૃદ્ધાવસ્થાની મુશ્કેલીઓ અનુભવ્યા પછી પાછી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એના જેવો બીજો કોઈ આનંદ નથી. એ વાત ખરી છે કે પહેલાં યુવાવસ્થા ખોયા વગર તેની કિંમત સમજ્યા હોત તો કેટલું સારૂં એમ ઘણા લોકો ધારતા હશે. કેટલા બધા લોકો હજી પણ તંદુરસ્તી સહીત યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા આતુર હોય છે. લગભગ દરેક સ્ત્રી અને પુરૂષ જેમણે યુવાની ગુમાવી હોય છે તેઓ દરેક આવી ઇચ્છા રાખે છે.

મારો સિદ્ધાંત એવો છે કે તેઓ બધા અમુક પ્રમાણમાં યુવાની અને તેનાથી થતા આનંદ મેળવી શકશે. શરીરમાં થતો વ્યય પુરો પાડવા અને નવાં તત્ત્વો દાખલ કરવા સંબંધેના કાયદાની અજ્ઞાનતાને લીધે શરીર વૃદ્ધ થાય છે અને જો આ કાયદાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હોય અને તે

પ્રમાણે વર્તન કરવાનું ચીવટથી શરૂ કર્યું હોય તો વૃદ્ધાવસ્થાનું આવવું અટકશે અને યુવાવસ્થા ધીમે ધીમે શરૂ થશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો–નસો, સાંધા અને સ્નાયુઓમાં જડતા આવવી, ચહેરા અને હાથ ઉપર સખત કરચોળીઓ પડવી, વાળમાંથી કાળાશ ઉડી જવી એ સર્વ–આપણી નસો (arteries)માં calcarious ચુનાવાળા પદાર્થનો જમાવ થવાથી થાય છે. ૩૫ વરસ સુધી તો આવા પદાર્થની શરીરમાં રહેલાં હાડકાંનાં પોષણ માટે જરૂર રહે છે. ૩૫ વર્ષ પછી અથવા કોઇ વખત પહેલાંથી આવી રીતે થતું હાડકાંનું પોષણ અને વૃદ્ધિ પુરી થાય છે અને પછી ચાલુ થતા વ્યયને પુરૂં પડવા જેટલીજ આ પદાર્થની જરૂર રહે છે. આ સિવાય જો વધારામાં આવો પદાર્થ લેવામાં આવે છે તો તે નસોને કઠણ કરી સામાન્ય જડતા પેદા કરે છે. જ્યારે આવાં ચિન્હો પેદા થવા લાગે છે ત્યારે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ હવે વૃદ્ધ થયા તેથી કસરત કરવી છોડી દે છે. ખરેખર તો ઉલટા તે વખતથીજ વધારે કસરત કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે.

જે ચુનાવાળો પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવાથી વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે તે પદાર્થને શરીરમાંથી દૂર કરવામાં અને તેનો જમાવ થતો અટકાવવામાંજ યુવાવસ્થા લાવવાની કુંચી રહેલી છે. આ બોધ પાઠોમાં આવેલી સૂચના પ્રમાણે ખંત અને શાંતિથી વર્તશો તો આ કુંચી તમારા હાથમાં સહજમાં આવી જશે અને ખાસ કરીને આ બોધ પાઠમાં આપેલ સૂચનાઓ તો ઘણીજ ઉપયોગી થઇ પડશે. જ્યારે શરીરના અમુક અણુઓનો નિરંતર નાશ થાય છે અને તેને બદલે બીજાં નવાં બંધાય છે ત્યારે આપણને શરીરમાં જોઇતા ફેરફાર કરવા વધારે સુગમ પડશે. ખરો રસ્તો પકડી, નકામા ભાગોને કહાડી નાંખી તેને બદલે ઉપયોગી અને જરૂરના પદાર્થોવાળા ભાગ દાખલ કરવાનું તમારૂં કામ છે.

તમારે પહેલાં તો વૃદ્ધાવસ્થાનો ભેગો થયેલો કચરો ગાળી નાંખવાનો રસ્તો શોધવાનો છે. આ બાબતમાં સ્વચ્છ પાણી અને ઓલાઇવ ઑઇલ જેવું બીજું કંઇ ઉપયોગી નથી. ખોરાક વિષેના બોધ પાઠમાં સ્વચ્છ પાણી પીવાની અગત્ય માટે કહેલું છે પણ આ પાઠમાં તો જો તમે ૩૫ વર્ષની ઉમરે પહોંચ્યા હો તો પુષ્કળ સ્વચ્છ પાણી પીવાની જરૂર ઘણીજ છે એમ મારે ખાસ ભાર મેલીને કહેવું પડે છે. બે ભોજનની વચ્ચમાં, સવારમાં ઉઠીને અને રાત્રે સુવા પહેલાં તરતજ પાણી પીવું જોઇએ. ખોરાકની સાથે સાથે પાણી પીવાથી હોજરીના પાચક રસને નરમ પાડી (ડાઇલ્યુટ) પાચન કરવાની ક્રિયા કરવાની શક્તિને મંદ પાડે છે. પણ બે ભોજનની વચ્ચમાં પાણી પીવાથી ન પચે તેવા પદાર્થને ગાળી નાંખે છે અને તેમને શરીરમાંથી દૂર કરે છે.

આ પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઇએ. પાણીને સ્વચ્છ બનાવવાની માત્ર બે રીત છે. આપણે પીવાનું પાણી તદન સ્વચ્છ હોય તોજ આપણી તંદુરસ્તીને તે મદદરૂપ થઈ પડે છે. અસ્વચ્છ ખોરાકથી જાણે તે ઝેર હોય એમ લોકો દૂર રહે છે પણ લાખો પુરૂષો, નદી, તળાવ, ટાંકી અને કુવામાંથી અસ્વચ્છ પાણી, જેમાં વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા ચુનાવાળા પદાર્થો અને ઘણી વખત તો ઝેરી અને નુકસાન કરનારા જંતુઓ રહેલા હોય છે તે બેધડક પીધા જાય છે.

સર્વથી સ્વચ્છ પાણી તો કુદરતી વરસાદનું પાણી છે પરંતુ આ પાણી શહેરોમાં મળવું મુશ્કેલ છે. કારણ શહેરની હવા કાદવ, ધુળ, ધુમાડો અને ઝેરી પદાર્થોવાળી હોય છે અને પાણી કચરાવાળાં છાપરાં ધોવાઇને પછી નીચે આવે છે. ઝરાનાં સર્વથી સ્વચ્છ પાણીના દરેક ગેલનમાં ૬ થી ૫૦ ગ્રેન ખનીજ દ્રવ્યો હોય છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે પાણીને ઉકાળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે પણ આ ભૂલ છે. ઉકાળવાથી ઘણાં જંતુઓ મરી જાય છે, પણ તેમનાં મૃત શરીરો તો પાણી-

માંજ રહે છે અને તેવું પાણી પીવાથી તેઓ આપણા પેટમાં જાય છે. તેમજ પાણીને ફિલ્ટર કરવાથી પણ તે સ્વચ્છ થતું નથી.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં એક પાણીના ટીપામાં અસંખ્ય જીવો જણાય છે વૈદક જ્ઞાનવાળા અનુભવી લોકો (એક્સપર્ટ) આપણને કહે છે કે આ સાધારણ જંતુઓ આપણને નુકસાનકારક નથી, પરંતુ તેઓ એટલું તો કબુલ કરે છે કે જો પાણીમાં આ જંતુઓ ન હોય તો વૃદ્ધાવસ્થા અથવા તો અવયવનું કઠણ થઇ જવું થાય નહિ. દરેક કલાકે લાખો ચુનાવાળાં મૃત શરીરો આપણા લોહીમાં ભેગાં થાય છે. તેમ થવાથી લોહીની નસો, રગ, શિરાઓ, જ્ઞાનતંતુ, મગજ વગેરે અવયવો નક્કર થઈ જતાં કઠણ પડી જઈ, કામ કરવાને અશક્ત થઈ બરડ થાય છે અને તેથી જીવનને ટુંકું કરી નાંખે છે. સ્વચ્છ પાણી મેળવવાનો એકજ રસ્તો વરાળનું (Distilled) પાણી પીવાનો છે. તારી કાઢેલું પાણી (Distilled) એ વરાળને ઠંડું પાડેલું પાણી છે. જ્યારે પાણીને ખુબ ગરમ ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંથી વરાળ થઈ જાય છે. આ વરાળ સર્વ મલિન પદાર્થોથી રહિત હોય છે. જો આ વરાળને ઠંડી પાડી ભેગી કરવામાં આવે તો તે તારી કાઢેલું પાણી (Distilled water) થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા અથવા શરીરની જડતા એ કેવું પાણી પીવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી નીપજે છે. શરીરમાં ત્રણ જાતનો ખોરાક દરરોજ દાખલ થાય છે; કઠણ પદાર્થો (Solids) સાફ થએલા પ્રવાહી (Distilled liquids) અને સાફ ન થએલ પ્રવાહી (Raw liquids). સઘળા કઠણ પદાર્થોમાં ચુનાવાળા અથવા વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થો હોય છે. ફળોમાં રહેલો રસ સાફ થએલો પ્રવાહી રસ હોય છે. અને તે વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થથી રહિત હોય છે એટલુંજ નહિ પણ જે નક્કર પદાર્થોમાં ચુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને પણ ગાળી નાંખે છે અને દૂર કરે છે.

સાફ ન કરેલું પાણી જો પીવામાં ન આવે તો નક્કર ખોરાક અને ફળોના આહારથી વૃદ્ધાવસ્થા દૂર થઇ શકે તેમ છે.

જ્યારે કુદરત ફળોમાં ગાળેલું (Distilled) પાણી નાંખે છે ત્યારે માણસે તે ઉપરથી શીખામણ લઇ સ્વચ્છ અને ગાળેલું પાણીજ પીવું જોઇએ. તેમ કરવાથી ફળો ખાવાની માફક શરીરમાં રહેલા ચુનાવાળા પદાર્થો અને જરાવસ્થા પ્રાપ્ત કરનારા પદાર્થો, ગળી જઈ દૂર થાય છે; કારણ (Distilled) તારી કાઢેલા પાણીમાં તેવા પદાર્થો રહેતા નથી. પીવાના પાણીમાં સાધારણ રીતે જે ચુનો રહેલો હોય છે તે જ્યારે હોજરીમાં જાય છે કે તરતજ આખા શરીરયંત્રમાં પ્રસરી જાય છે અને તેનો દરેક શિરાઓમાં જમાવ થાય છે. જેવી રીતે પાણીને કીટલીમાં ગરમ કરવામાં આવે છે અને જેમ કીટલીના સાંધાઓમાં ચુનો કઠણ થઈ બંધાઇ જાય છે તેવી રીતનીજ ક્રિયા આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. હાડકાં ભાગી જાય તેવા થઇ જાય છે, સાંધા અને સ્નાયુઓ જડ અને રહી જાય તેવા થઇ જાય છે અને કુક્ષામાં રેતી અને પથરી બંધાય છે. તારી કાઢેલું પાણી મૂત્રાશય, કાળજું, અંતઃકરણ, જ્ઞાનતંતુઓ અને મગજ વગેરેમાં પહેલાંથી ભરાઇ રહેલ ચુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને દૂર કરે છે. શરીરમાં જે જડતા પ્રાપ્ત થઇને ઘડપણ આવે છે તે સ્થિતિ અટકાવવામાં વરાળનું પાણી ઘણુંજ ઉપયોગી છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી.

પાણી રાખવાની કોઠી (Waterstall) હાલમાં ઘણી જગોએ બને અને વેચાય છે અને તેનો ઘણો વપરાશ થાય છે. તંદુરસ્તીની નજરથી જોતાં તેમની કીમત હોય છે તેના કરતાં તેઓ હજાર ગણી વધારે ઉપયોગી હોય છે. આપણે દરરોજ તારી કાઢેલાં (Distilled) પાણીના બે ક્વાર્ટર્સ (૪ શેર) પીવા જોઇએ તો આપણા શરીરમાં જડતા લાવનારા પદાર્થો ગળી જઈ નાશ પામશે.

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ!! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી- હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે?

દીન વત્સલો!! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશુ. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે? જરૂર દયા લાવી લખો-

મંત્રી- હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

પાલ. તાબે સુરત, તા. ૧૮-૬-૧૩.

દેશ હિતૈષી કરૂણાબ્ધિ બંધુ ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદજી.

"નવજીવનાલય" અમદાવાદ.

નમસ્તે! સેવામાં પ્રાર્થના પૂર્વે જણાવવાની જરૂર છે કે મેં આપને "ડૉક્ટર" હાલના વપરાતા "ન્યૂનજીવન" કરનાર શબ્દના અર્થમાં કહ્યા નથી, પણ ખરા અર્થમાં "નવજીવન" આપનાર ડૉક્ટર અર્થાત્ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષક, આરોગ્યોપદેશક, કે રોગોપચારકના અર્થમાંજ કહ્યા છે, ને તેથીજ ભયનો ભાસ જઈ મનને શાંતિ થઇ છે.

આપની સંસ્થાને તથા આપને સર્ટિફિકેટ (પ્રશંસાપત્ર) આપવું, તે સુવર્ણને સુવર્ણ કહેવા કરતાં વિશેષ નથી. પેપર પરના પ્રશંસા પત્ર કરતાં આપનું અનુપમ કાર્ય અને કુદરતની પ્રત્યેક શક્તિ આપની હાર્દિક પ્રશંસા પ્રત્યક્ષ કરી રહ્યાં છે, તદપિ સ્વભાવતયા મનુષ્યને પ્રશંસા કર્યા સિવાય હૃદયશાંતિ મલતી નથી. અતઃ મારો પુત્ર ચિ. દિનમણિ કે જે હરદ્વાર "ગુરૂકુલ"માં અલ્પ આયુમાં ૪ વર્ષથી ખાંસીના રોગથી પીડાતો હતો, તેને મેં ઘેર આણી વૈદ ડૉક્ટરોના અનેક ઉપચારો ૧।। વર્ષ સુધી કર્યા, કિંતુ યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું નહિં. અંતે આપની સારવાર નીચે ૨।। માસ રહેવાથી કેવલ વિદ્યુત્, વરાલ, વાયુ, વારિ અને વ્યાયામના સેવનથી તે પૂર્ણ નિરોગી બન્યો છે. તેની પ્રશંસા માટે મારી પાસે શબ્દો નથી. ખરે! "નવજીવનાલય" મહાદેવના પ્રસાદ અને પ્રાસાદ રૂપ હોઈ નવું જીવન નિઃશંક અર્પે છે. મેં બાળને જ્યારે સોંપ્યો ત્યારે ૫૪ રતલ તોલ હતું તે હાલ ૬૩ રતલ થયું. શરિર અને ચ્હેરો સુદૃઢ, સર્વાંગસુંદર અને દર્શનીય બન્યાં છે, ને તેને જોતાં વેંતજ હું આશ્ચર્ય અને આનંદમાં ગરકાવ થયો છું. આપના નૈસર્ગિક વિચારો અને ઉપચારો, તથા રોગનિવારક પંચ મહાભૂતની સહાય કે જેથી મનુષ્યનું અંગ અને આત્મા ઉભય શુદ્ધ થાય, એ અમને પ્રાચીન ઋષિજીવનનું સ્મરણ કરાવી દેશોદય દૃગગોચર કરે છે. વિશેષમાં આપનો પ્રેમાળ અને કરૂણાપૂરિત સ્વભાવ, તથા સભ્યતા, સહૃદયતાદિ સદ્ગુણો રોગીપર ચમત્કારિક અસર કરે છે, ને દેવવૈદ્ય ધન્વંતરિનું દૃશ્ય નેત્ર સમીપ ખડું થાય છે. શોક એ થાય છે કે આપણા વિદ્વાન પત્રસમ્પાદકો, સાક્ષરો, વૈદ્યરાજો અને વિચારકોની આ સંસ્થા પ્રતિ હજુ દૃષ્ટિ ખેંચાઈ નથી.

સાથે કહેવું યોગ્ય છે કે મને પોતાને બંને પગે વિશાળ રૂપે દુષ્ટ ખરજવું થયું હતું, જે દુર્ગંધ યુક્ત મલમોનું મર્દન કરતાં ન મટયું, કિંતુ તે આપની સહજ સલાહ લઈ માત્ર જળોપચાર કરવાથી નિર્મૂળ થયું એથી અન્ય આશ્ચર્ય મને શું હોય?

આપે બ્રહ્મચારી દિનમણિને વાત્સલ્ય પ્રેમમાં પોષી રોગમુક્ત કરી નવજીવન બક્ષ્યું છે, માટે અમે ઉભય આપના આ જીવન આભારી છીએ. પરમાત્મા પ્રતિ પ્રાર્થના કે આપનો તથા આપની વેદાનુકૂળ સંસ્થાનો વિજયધ્વજ ઘર ઘર ફરકાવી ભારતવાસીઓને વિના દવાના ડોક્ટરે રોગ મુક્ત કરે, અને "ધન્વન્તરિ" પત્ર નિર્ધન ભારતીઓને ગૃહે ગૃહે જઇ કલિયુગી ધન્વન્તરિનું કાર્ય બજાવે. इति शमोंऽम्।

તા. ક. આર્ય ભ્રાતાઓ પ્રતિ મારી આગ્રહપૂર્વક વિજ્ઞપ્તિ કે તમે પ્રાચીન સમય પ્રતિ ઝુકીને ઋષિજીવન માન્ય કરનાર છો, નિઃસર્ગને અનુસરનારી ગુરૂકુલાદિ સંસ્થાઓ તમો સ્થાપિત કરી છે તો તેવીજ આ એક ધન્યવાદાર્હ વૈદિક સંસ્થા છે તેનો લાભ લેવામાં તમે જેટલા પરાઙ્મુખ તેટલોજ પશ્ચાત્તાપ!! શાંતિઃ ૩

ભવદીય

નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી, હેડ માસ્તર.

પાલ. જીલ્લે સુરત.

Registered No. B. 778.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રોનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૬ ઠું.] ઓગસ્ટ ૧૯૧૩. [અંક ૮ મો.

આદ્ય ઉત્પાદકઃ-ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી એસ, એમ સી. એચ. સી. (કલકત્તા)

પ્રકાશક અને તંત્રીઃ—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

"नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યુ

વિષયાનુક્રમણિકા.

"દિબાચાના છેલ્લા પૃષ્ઠપર જુઓ."



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
चन्द्रेरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૬ ઠું.] ઓગસ્ટ, ૧૯૧૩. [અંક ૮.

Human Perversity.

Some people are so perversely civilized, so "would be" aristocratic, so imaginarily refined, so "goody-goody" mannered and so ridiculously delicate and dainty-mouthed that they dare not, and often cannot, eat natural foods; that natural foods choke them and that, even their ignorantly trained stomach revolts against natural foods. In this perversity, however, they are perfectly willing to be a fashionable sarcophag or necrophag (carrion eater); they are proud to be fashionably sick and pay a fashionable doctor and they have the wonderful courage to swallow the customary, most nauseating drugs irrespective of the dangerous after-effects the expected cure may lead to. Unfortunately there are some good but uninformed people who would be true to themselves. These try natural foods with such suspicious fear of eating poison that they involuntarily arouse a reactionary and sympathetic revolt of the stomach, and others feel imaginary effects of poison and then they are sure that they can not eat natural foods. Oh—what idiosyncrasies! Where is the will to be reasonably consistent with Nature?

Natural Food.

The man that feeds on nuts and grains,
Crisp herbs and roots, sweet fruit and water,
Knows little of disease and pains
And of the many ills, that bother,

*   *   *   *   *   *

His body well, his brain is clear.
His soul is full of every goodness.
He lives a life that knows no fear,
Of Nature's roughs, revenge and rudeness.

*   *   *   *   *   *

His passions are in harmony.
With spirit, soul and better senses.
In cousequence Morality
Accuses him of no offences.

*   *   *   *   *   *

Tobacco, coffee, meat and beer,
And salt and pepper, wine and whisky,
Are words that harshly grate his ear;
He knows their use is low and risky.



Price 1s. per hundred.

VACCINE VIRUS, WHAT IS IT?

When the Royal Commission on Vaccination was reluctantly conceded by the Government in April, 1889, the Medical Profession was (and still is) in a state of hopeless confusion as to the merits of the various vaccines introduced and recommended by rival purveyors. One variety is used in Germany, another in France, a third in Belgium, and in England all have been tried more or less. It was suggested by the Medical Press that the Royal Commission should deal with this much vexed phase of the Vaccination embroglio; and after the evidence of Dr. Cory, Dr. Gayton, Mr. Farn, and other vaccine experts, it was anticipated the Commission would have made a pronouncement on the subject. The professional expectation was not realized. To illustrate the extent of this medical confusion, and for the information of those who contemplate subjecting their childern to the vaccine operation, the writer subjoins a list of some of these vaccines.

(1) The original Jennerian Virus, or Horse-grease Cow-pox.

(2) Woodville's spontaneous Cow-pox Virus, contaminated with Small-pox.

(3) Swine-pox with which Jenner inoculated his eldest son. "Swinepox" has no relation to a pig's disease; but is only an old name for the mildest form of small-pox, called also the white small-pox, or pearl-pox (*Crookshank*, "History and Pathology of Vaccination." vol. i., p. 287.)

(4) Horse-pox or horse-grease passed through the cow.

(5) Spontaneous Cow-pox—The Gloucestershire brand.

(6) Ceely and Badcock's lymph—Small-pox passed through the cow.

(7) The Beaugency Virus.

(8) The Passy Virus.

(9) Dr. Warlomont's Calf-lymph, in points, tubes or pots of pomade as supplied to the Royal Family in England.

(10) The Lanoline vaccine or vesicle pulp invented by Surgeon-Major W. G. King, and used extensively in India and Burmah.

(11) Donkey-lymph, the discovery of Surgeon O'Hara, and strongly recommended to municipalities in India.

(12) Buffalo-lymph, recommended in India as "yeilding more vesicle pulp than calves," but chiefly conspicuous for its "abominable odour."

(13) Lymph passed through numberless more or less diseased human bodies, which has been shown by high authorities to be capable of spreading leprosy, syphilis, and other loathsome and incurable diseases.

(14) Lymph derived from small-pox matter passed through a calf, which is the official lymph now used.

In Dr. Quain's " Dictionary of Medicine, " ed. 1886, it is declared that " by the adoption of bovine matter, we merely substitute one possible risk for another," and in a letter to the *Lancet*, August 14th, 1891, on "Human or Animal Lymph," Dr. Robert Pringle observes that " the greatest enemy which vaccination has to contend against is the appalling ignorance of the subject from a purely practical point of view."

Dr. Charles Creighton and Professor E.M. Crookshank have in their evidence before the Royal Vaccination Commission thrown considerable light on this perplexing subject, but the Government witnesses have done nothing.

In the presence of the foregoing facts, it is hardly surprising that Dr. Warlomont, late chief of the Government Vaccine Dept, Belgium, should have advised the Medical Practitioner that " when a family requests him to perform vaccination, or re-vaccination, the family should itself provide him with the inoculating matter. " In other words, the parent must take the risk, while the doctor pockets the fee.

No fewer than 700 cases of abnormal results have been officially reported to the French War Office Health Department, of re-vaccinations done with glycerinated calf-lymph. The official report minimises the trouble, which would probably be otherwise viewed by the men themselves whose voices are silent.

Since glycerinated calf-lymph was officially adopted for use by English public vaccinators in 1899, 232 deaths from "Cow-pox and other effects of Vaccination" have been recorded by the Registrar-General, up to the latest year for which the returns are out (1908).

ISSUED BY THE NATIONAL ANTI-VACCINATION LEAGUE.

27, Southampton Street, Strand, London, W. C.



PUBLIC HEALTH TRACTS.

VACCINATION OR SANITATION?

THE QUESTION OF THE HOUR!

Dr. Edward Jenner Discovered (as is said) that Vaccination, once performed with one mark, prevented Small-pox for life.

THE PEOPLE FOUND THAH IT DID NOT.

Doctors then Discovered that Vaccination, with four good marks, prevented Small-pox for life.

THE PEOPLE FIND THAT IT DOES NOT.

The Doctors next Discovered that Vaccination, if properly done, *mitigated* Small-pox.

THE PEOPLE FIND THAT IT DOES NOT.

The Doctors afterwards Discovered that re-vaccination would prevent Small-pox, if efficiently or successfully performed.

THE PEOPLE FIND THAT IT DOES NOT.

The Doctors then Discovered that efficient Vaccination in infancy, and successful re-vaccination at the age of fourteen, prevented *deaths* from Small pox.

THE PEOPLE FIND IT OTHERWISE.

The Doctors found that Vaccination was the means of communicating serious and loathsome disorders, such as Skin disease, Scrofula, Syphilis, and Leprosy.

THE PEOPLE HAD ALREADY MADE THE SAME DISCOVERY.

The Doctors have Discovered that arm-to-arm Vaccination has lost its protective virtue, and are recommending *Vaccination from the Calf, and in India from the Buffalo and Donkey.*

THE PEOPLE SAY THAT VACCINATION CANNOT LOSE A PROTECTIVE VIRTUE IT NEVER POSSESSED.

The Doctors, in a desperate effort to re-instate a mischievous and discredited system, are, as a last resort, recommending "glycerinated" vaccine virus.

THE PEOPLE DECLARE THAT THIS IS ONLY A NEW IMPOSTURE.

The Doctors Discovered that a Small-pox panic is a golden shower to them in the shape of Vaccination Fees and medical attendance on the re-vaccinated sufferers.

WHICH THE PEOPLE CANNOT DENY.

The Doctors have Discovered that in order to keep up Vaccination, the articles of the Vaccine Creed must be continually changed.

THE PEOPLE FIND THE SAME.

The Doctors are threatening to inoculate us against Cholera, Hydrophobia, Consumption, and Diphtheria, by means of foreign lymphs, anti-toxins, and viruses all of which are diseased products.

THE PEOPLE ASK, IS IT ALL FOR MONEY?

The Doctors found that the people would not submit to Vaccination without coercion by fines, seizure of goods, or imprisonment.

FROM WHICH OPPRESSION THE PEOPLE DEMAND DELIVERANCE.

The people find that Small-pox is not to be got rid of by mixing Cow-pox with the blood, but by making homes healthy.

THE DOCTORS AVER THAT THEY HAVE FOUND TO THE CONTRARY.

The people are discovering that defective drainage, over-crowding, badly constructed dwellings, ill-ventilation, unwholesome food, and deficient water supply, are the exciting causes of Small-pox epidemics.

THE DOCTORS MUST BE COMPELLED TO MAKE THE SAME DISCOVERY.

Any medical theory which sets aside the laws of health, and teaches that the SPREADING of natural or artificial disease can be advantageous to the community, is misleading, mischievous, and opposed to common sense; and any teacher, whatever his assumption of authority, title, or degree, who inculcates such doctrine, is a perverter of common sense, and an ENEMY OF THE HUMAN RACE. The first duty of a parent is to PROTECT HIS OFFSPRING, and to resist every attack upon their health at any and every cost, no matter from what quarter it may come. How long will English feelings of justice and right permit us to submit to have our children's blood poisoned, in order that the claim of medical infallibility may be saved, and medical domination may be upheld?

For Medical and Statistical evidence on this important Subject, apply to the Secretary of

THE NATIONAL ANTI-VACCINATION LEAGUE,

27, SOUTHAMPTON STREET, STRAND, W. C.



10 GOOD REASONS

Why your healthy baby should not be Vaccinated witl Glycerinated Calf "Lymph."

1. BECAUSE—It is unnatural to implant in its system diseas cultivated in the bodies of animals.

2. BECAUSE—It is cruel to the baby.

3. BECAUSE—It is grossly cruel to the calves used in the manufacture of Virus (miscalled "Lymph").

4. BECAUSE—It is attended with very serious risks. (See Royal Commission questions and replies)

5. BECAUSE—It is certain that many babies die as a result of Vaccination.

6. BECAUSE—It might result in the death of your baby.

7. BECAUSE—It does not protect from Small-pox.

8. BECAUSE—It is well known that many eminent doctors are opposed to Vaccination.

9. BECAUSE—You can obtain exemption (easily and free) before the baby is four months old.

10. BECAUSE—You love your baby as no one else can, and you should not, under any circumstances, tamper with its pure blood.

For further information on these points apply to

THE NATIONAL ANTI-VACCINATION LEAGUE,

27, Southampton Street, Strand, LONDON, W. C,

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે?

(લેખકઃ—ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

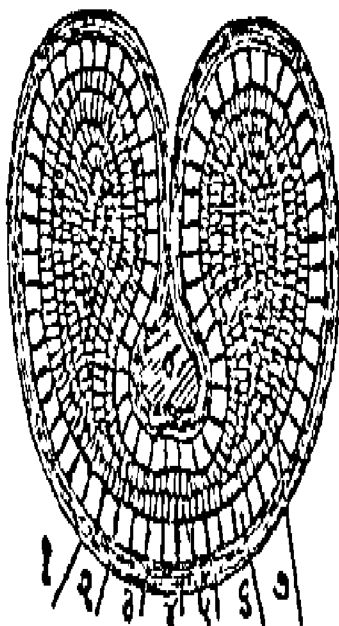
(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૨૨૪ થી ચાલુ.)

પરંતુ ઘઉંના આખાએ દાણાનો લોટ કરી વાપરવાને બદલે, માત્ર અંદરનોજ ભાગ મનુષ્યો લેવા લાગ્યાં છે,+ જેથી બહુજ સફેદ આટો બને છે. કારણ કે તેમાં એકલી "સ્ટાર્ચ"જ રહેલી હોય છે. પરંતુ તેનો ખોરાક "ડીસઑરગેનાઇઝડ" (Disorganized) અથવા વિચ્છિન્ન થયેલો હોય છે કારણ કે તેમાંથી ઘઉંનો અતિ ઉપયોગી ભાગ 'ગ્લ્યુટેન' અને પોષક ક્ષારતત્વો જુદાં પડી ગયાં હોય છે. અને આવું નુકશાનકારક પરિણામ સુધરેલા જમાનાની લોટની ગીરણીઓ—મીલોને આભારી છે.

આ સફેદ બાસ્તા જેવો આટો (સાજી—મેંદો) એટલો તો પોષણ રહીત બની ગયેલો હોય છે કે, હાથે કરી વ્હોરી લીધેલી ખોટ પુરવા માટે, અને લોટની ગયેલી મીઠાશ કૃત્રિમ રીતે પાછી લાવવા માટે, (યુરોપીયનો, પારસી અને મુસલમાનો અને તેમનાજ જેવા બીજાને) દર વર્ષે કરોડો રૂપૈયાનું 'યીસ્ટ' (ખમીર), 'બેકીંગ પાઉડર', સોડા (સંચોરો અથવા ખારો), 'ક્રીમ ઑફ ટારટાર', 'લાર્ડ' (ડુક્કરની ચરબી), માખણ, તેલ ઇત્યાદિ ખરીદીને તેની મદદથી પાઉં, રોટી, કેક, અને બીસ્કીટ વગેરેને પોચાં, હલકાં, ફુલેલાં, અને કૃત્રિમ સ્વાદવાળાં કરવા માટે મથવું પડે છે. હિંદુઓને પણ તેલ, ઘી, ખાંડ, ગોળ, અને કેટલીક વાર મીઠું, મરચું, હળદર, ખારો વાપરવાની જરૂર લાગે છે. સ્ત્રીઓ અને રસોઈ કરનારાઓ પાઉં, રોટી, કેક, બીસ્કીટ, ભાખરી, પુરી અને રોટલી, પોચી, હલકી, અને બગલાની પાંખ જેવી સફેદ થાય નહિ ત્યાં સુધી સંતોષ પામતાં નથી. પરંતુ તેમ કરવા જતાં તેવા ખોરાકની પોષકશક્તિ ઓછી થતી જાય છે અને રોગજનક ગુણ વધતો જાય છે તે વાતથી તો તેઓ બહુધા અજ્ઞાનજ હોય છે.

વળી પાઉં, બીસ્કીટ, માલપુંવા, જલેબી વગેરે કરવા માટે ખમીર ('યીસ્ટ').મેળવીને જે ફુલેલું, કોહેલું ખીરૂં તૈયાર કરવામાં આવે છે, અને પછી તેને શેકવા (Baking) કે તળવામાં આવે છે તેથી વળી વધારામાં બાકી રહેલાં ઘઉંનાં કેટલાંક પોષક તત્વો નાશ પામે છે. ખમીર —ખીરામાં હમેશાં અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ (જેને ઈંગ્રેજીમાં Yeast Germs 'યીસ્ટ જર્મ્સ' કહે છે તે) પેદા થાય છે જેઓ ઘઉંના લોટમાંની લગભગ વીસ ટકા 'સ્ટાર્ચ' ને ખાઇ જઇને, જુદી જુદી રાસાયણિક ક્રિયાઓ વડે તેને ઍલ્કોહૉલ (દારૂનું સત્વ) અને 'કારબૉનીક ઍસિડ ગૅસ'

+ લોટ દળવાની મોટી મોટી ગીરણીઓ—મીલો—માં એકજ જાતના ઘઉંમાંથી દસ પંદર જાતનો લોટ તૈયાર કરવામાં આવે છે!! આવો ફેર લોટના માત્ર જાડા પાતળાપણાથીજ પડે છે એમ નથી પરંતુ દરેક લોટમાંથી ઘઉંમાં રહેલાં અતિ આવશ્યક પંદર તત્વોમાંથી કેટલાં કાઢી નાંખેલાં છે તે ઉપરથી પણ તફાવત પડે છે. અને અત્યંત નવાઇ સાથે દિલગીરીની વાત તો એ છે કે જે લોટમાંથી સૌથી વધારે જરૂરી તત્વો જતાં રહ્યાં હોય તેજ સફેદ આટો (મેંદો અગર સાજી) લોકોને વધારે પસંદ પડે છે. ઘેર હાથની ઘંટીએ દળેલા લોટમાં આટલું નુકશાન જો કે થતું નથી તોપણ તે દળેલા લોટને ચાળીને જે થુલું કાઢી નાંખવામાં આવે છે, તે પણ એક નુકશાનકારક રિવાજ છે, કારણ તે થુલામાં કેટલાંક બહુ ઉપયોગી તત્વો નકામાં જતાં રહે છે.



એક ઘઉના દાણાની લંબાઈના મધ્યમાંથી બે કટકા કરી કપાયલો છેડો જોતાં ઘઉની અંદરની દેખાતી રચનાનું મોટું કરી બનાવેલું ચિત્ર.

ના રૂપમાં બદલી નાંખે છે. ખોરામાં આ રીતે હમેશાં પેદા થતા આ બે નવા પદાર્થો ઝેરી હોય છે, અને તેમાંના "કારબૉનીક ઍસીડ" નામના વાયુથી ખોરૂ ફુલે છે અને ઉભરાય છે.

ખરૂ કહીયે તો, નબળા અને વહેલા પડી જતા દાંત, નાની ઉમરે સફેદ થઈ જતા વાળ, જ્ઞાનતંતુનાં દરદો, બંધકોશ અથવા કબજીયત, અને સામાન્ય કમતાકત, વગેરે વૃદ્ધ અને જુવાન સ્ત્રી પુરૂષમાં બહુજ સાધારણ થઇ પડયાં છે, તેનું પણ એક મોટું કારણ સંચામાં દળેલા કે થુલા વગરના સફેદ લોટનો ઉપયોગ છે. અને પછી આવા અસ્વાભાવિક, અકુદરતી, કૃત્રિમ ખોરાકની ખરાબ અસરોમાંથી બચવા માટે ફોગટ કોશીશ કરતાં લોકો જાણીતી દવાઓ, પેટન્ટ દવાઓ, અને ઉટંગ દવાઓ કે જેમાંથી કોઇ પણ દવાને દુનિયાપરનું ગંદામાં ગંદુ સર્વભક્ષી મલીન ડુક્કર પણ કદી સુંઘે નહિ તેવી દવાઓવડે પોતાનાં પેટ ભરવા માટે સુધરેલા જમાનાના હિંદુસ્તાનના લોકો (બીજા દેશોની વાત કોરે રાખીએ તો) દર વર્ષે કરોડો કે અબજો રૂપિયા ફેંકી દે છે.

પરંતુ ઘઉંના દાણામાંથી થુલુ, થુલી વગેરે કંઈજ કાઢી નહિ નાંખતાં આખાએ ઘઉંનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાથી, અને ખમીર કે કહોવારાવાળા ખીરા વગરનીજ રોટલી કે ભાખરીનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી પીડા અને પંચાતમાંથી બચી જવાય છે. કારણ કે આખાએ ઘઉંના લોટમાં મનુષ્ય શરીરના પોષણ માટે જોઈતાં સર્વે તત્ત્વો યોગ્ય પ્રમાણમાં લગભગ સમતોલપણે રહેલાં હોય છે. તેમાં સ્નાયુઓ કે પિંડીઓ, મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પોષાવાને માટે 'પ્રોટીન', શરીરની શક્તિ અને ગરમીનું રક્ષણ કરવા માટે 'કારબોહાઇડ્રેટ્સ' (સાકર જેવા પદાર્થો) અને 'ફૅટસ' (સ્નિગ્ધ તૈલી ચરબી જેવાં તત્ત્વો), અને હાડકાં તથા 'ટીસ્યુ'ઓ (તંતુજાળ) માટે ખનીજ 'ઑરગૅનીક' ક્ષારો——વગેરે સર્વે હોવાથી તે મનુષ્ય જીવનના ખરા મજબૂત ટેકા રૂપ (Real Staff of Life) બની રહે છે. આની સરખામણીમાં સફેદ આટો (મેંદો, સાજી વગેરે) અને તેમાંથી બનતી રોટલી, પુરી, પાઉં, બિસ્કીટ, કેક અને રોટી બહુજ નકામાં જણાય છે.

ઘણોજ સફેદ, સુંવાળો, ઝીણો આટો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતાં મનુષ્યો કેવી મ્હોટી ભૂલ કરે છે તે બતાવી આપવા માટે અમે એક કાપેલા ઘઉંનો દેખાવ સ્પષ્ટતાની ખાતર ઘણાજ મોટા કરેલા આકારમાં છાપ્યો છે. બીજાં અનાજને પણ ખોરાકમાં વાપરતા પહેલાં તેટલાજ પ્રમાણમાં બગાડી નાંખવામાં આવે છે, દાખલા તરીકે, ચોખાને ખૂબ છડી છડીને સુંવાળા અને ચળકતા કરવામાં અને છુટા થવા માટે પાણી ઓસાવી કાઢી નાંખવામાં વિગેરે ક્રિયાઓથી અનાજમાંથી અતિ ઉપયોગી ખનીજ ક્ષારો ૫૦ થી ૭૫ ટકા નાશ પામે છે, અને તેથી શરીરમાં તેની ખોટ પડવાથી નુકશાન થાય છે.

કાપેલા ઘઉંના દાણાનો અંદરનો મ્હોટો દેખાવ.

આ સાથેના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે નિશાની ૧ વાળી લીટી ઘઉંના છેક બહારના થુલાના પડને બતાવે છે. આમાં પોષક તત્ત્વ જો કે નહિ જેવુંજ હોય છે પરંતુ ખોરાકનો જથ્થો વધારવાના કામમાં ઉપયોગી છે અને તેનાથી દસ્ત કબજ થતો અટકે છે; ૨ અને ૩ સંજ્ઞાવાળા પડમાં 'નાઇટ્રોજન' વાળા પદાર્થો અને ફૉસ્ફરસ અને પૉટેશીયમના અત્યુપયોગી ક્ષારો જેનાથી દાંત અને હાડકાં બંધાય છે તે રહેલા છે; ૪ અને ૫ ની સંજ્ઞાવાળાં પડમાં એક જાતનો "સીરીએલાઇન" (Cerealine) પદાર્થ જેનાથી ઘઉંનો રંગ તથા સ્વાદ વધે છે તે રહેલો હોય છે; ૬ નંબરનું પડ મુખ્યત્વે કરીને 'ગ્લુટેન' તત્ત્વનું બનેલું છે; જ્યારે ૭ સંજ્ઞાથી સૂચવાયલો અંદરનો મોટો ભાગ 'સ્ટાર્ચ'થી ભરેલો છે; નંબર ૮ આગળના ભાગમાં ઘઉંનું ખરૂ બીજક (Germ) રહેલું છે અને સાં

જલ્દી ઓગળી જાય તેવાં અને નવા ફુટતા ફણગાને પોષણ અને જીવનબળ આપનાર ખનીજ ક્ષારો મળી આવે છે. હવે સફેદ સુંવાળા ઝીણા લોટ (મેંદો—સાજી) માંથી નંબર ૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ અને ૮ લગભગ બધા જતા રહ્યા હોય છે, અને બાકી વધેલું નંબર ૭ વાળુંજ એક તત્ત્વ ખોરાકની ચીજ તરીકે કેવળ અપૂર્ણ છે.

શાકભાજી બનાવવામાં પણ બહુજ કાળજી રાખવાની છે, કારણ કે ખરી રીતે તો કુદરતી કાચી સ્થિતિમાંજ તે બહુ ગુણકારી હોય છે. બહુજ બાફવા કે રાંધવાથી તેમાંથી ખરેખરા ઉપયોગી પોષક પદાર્થો——અને ખાસ કરીને 'ઑરગૅનીક' ક્ષારો——નાશ પામે છે, અગર તો વિચ્છિન્ન થઇ શરીર પોષણને માટે નિરૂપયોગી બની જાય છે. જો શાકને બહુજ ધીમે તાપે અને બહારથી નવું પાણી ઉમેર્યા વગર સીઝવવામાં આવે, અગર તો એકલી વરાળથી રાંધવામાં આવે તો તેથી બહુ નુકશાન થતું નથી અને તેનો સ્વાદ પણ ઘણેભાગે જળવાઇ રહે છે.

અમેરિકા ખંડના જાણીતા પ્રોફેસર ડબલ્યુ. ઓ. ઍટવૉટર, જેમણે દેશના જુદા જુદા ભાગમાં ખોરાકના જુદા જુદા પદાર્થોની ખરીદી અને બનાવટ વિષે બહુ બારિક શોધખોળ ચલાવીને લોકોના વ્યાવહારીક જીવન વિષેનો પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કર્યો છે, તેઓ ખોરાક સંબંધી કરકસર (Food economy)ની બાબતમાં લોકો સાધારણ રીતે જે ભૂલો કરે છે તેના નીચે પ્રમાણે ચાર પ્રકાર વર્ણવે છેઃ—

૧. મોંઘા ભાવની ખોરાકની ચીજો વપરાય છે, જો કે બીજી સોંઘી જાતના ખોરાક તેટલાજ પુષ્ટિકારક હોઈ, મોંઘા ખોરાકની તદ્દન બરાબર કે લગભગ તેટલાજ સ્વાદિષ્ટ બનાવી શકાય છે.

૨. લોકોનો ખોરાક એકતરફી—એકદેશીય થવાનો બહુ સંભવ છે, એટલે કે કાંતો હદઉપરાંત નાઇટ્રોજનવાળા (સ્નાયુવર્ધક) ખોરાકો વપરાય છે અને ઉષ્માવર્ધક બળપ્રદ (કારબોહાઇડ્રેટ્સ અને ફૅટસ) ખોરાકો જોઇતા પ્રમાણ કરતાં બહુજ થોડા વપરાય છે, અગર તો તેથી તદ્દન ઉલટો પ્રકારજ બને છે.

૩. શરીરના પોષણને માટે જોઇયે તે કરતાં ઘણોજ વધારે ખોરાક વપરાય છે, એટલે કે, તે જરૂર કરતાં વધારે ખોરાકમાંથી, કેટલોક, માણસોના અમિતાહારને લીધે, ખાવામાં જાય છે, અને બાકીનો છોડવામાં અને ફેંકી દીધામાં જાય છે.

૪. ખોરાક રાંધવાની બાબતમાં આપણે કેટલીક ગંભીર ભૂલો કરીયે છીયે. ખૂબ લાકડાં ફોગટ બાળી નાંખ્યા છતાં આપણા કેટલાક ખોરાક બરાબર રંધાયલા હોતા નથી.

બહુજ ઉત્તમ જાતના ખોરાકોને કૃત્રિમ નવું રૂપ આપવાના ભૂલભરેલા રિવાજથી પોષણનો કેટલો બધો મોટો જથ્થો દરવર્ષે ફોગટ ફેંકી-દેવામાં આવે છે, તે જાણવા માટે જો સત્તાવાર આંકડા એકઠા કરી હિસાબ કાઢવામાં આવે તો આપણે હબકી ગયા વગર રહીયેજ નહિ.

ઇસ્વીસનના ગયા સૈકામાં વિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં ઘણીજ પ્રગતિ અને સુધારા વધારા થયા છે, પરંતુ કુટુંબનાં ન્હાનાં મ્હોટાં સર્વના આરોગ્ય અને આનંદનો જેના ઉપર મોટો આધાર છે તેવા ખોરાકના વિષયમાં સ્ત્રી જાતિ કેવળ અજ્ઞાનજ છે, અને ખોરાકમાં સુધારો કરવાનું સુકાન તેનાજ હાથમાં છે.

એક અતિ ઉપયોગી સુધારો દાખલ કરવાનું ક્ષેત્ર ખુલ્લું થયું છે, અને બીજાઓને સુખી કરવાની પવિત્ર ઇચ્છા રાખનારાઓને આ દિશામાં કામ કરવાથી પોતાની ઉમેદ બર લાવવાનો ચોક્કસ ઉપાય હાથમાં આવ્યો જણાશે.

સૂર્યના તાપથી પકવ થયેલા (દેવતા ઉપર રાંધ્યા વગરના) ખોરાકો ખાવાનો સવાલ.

ખોરાકોની પસંદગી કરવામાં અને ભોજન માટે તેમને તૈયાર કરવામાં આપણે એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે કુદરતી ઇશ્વરી બનાવટમાં આપણે કદી પણ સુધારો કરી શકતા નથી, અને જે જે ખોરાક રાંધ્યા વગરના, નૈસર્ગિક–કુદરતી–સ્વાભાવિક રૂપમાં આપણે ખાઇ તથા સહેલાઇથી પચાવી શકીયે તેજ ખોરાક આપણે માટે સર્વોત્તમ છે, અને જો આપણી રસેંદ્રિય (જીભ) દુરૂપયોગથી વિકારી ન બની ગઈ હોય તો તેવાજ ખોરાક આપણને સ્વાદિષ્ટ લાગવા જોઇયે. જમીનમાંથી ખેતી વડે નિપજતા સર્વ ખોરાકોમાંથી લીલાં ફળ એ અતિ સ્વાદિષ્ટ હોય છે, પરંતુ બીજા સંઘટ્ટ ખોરાકો જેટલું પોષક તત્ત્વોનું મ્હોટું પ્રમાણ તેમાં હોતું નથી, તેટલા માટે તે ખરીદી ખાવામાં વપરાતા પૈસા શોખમાં ઉડાવી દીધેલા ગણવાના નથી, કારણકે ઉત્તમ આરોગ્ય અને જીવનબળ વધારવા માટે તે અતિ ઉપયોગી છે, અને ઉડતા તથા ચેપી ગણાતા રોગોના હુમલા સામે ટકી રહેવાની શક્તિ વધારવાનો અકસીર ગુણ ધરાવનાર હોવાથી, "ફ્રુટ" અથવા ફળની ખરીદીમાં ખર્ચેલા પૈસા તો એક બહુજ નફાવાળા ધંધામાં રોકાયલી મુડી છે, અને તેના "ડીવીડન્ટસ" અથવા વ્હેંચણીના ફાળા બહુ સારા હમેશાં આવતા રહે છે.

પૃથ્વીપરની ખોરાકની બીજી સર્વ ચીજો કરતાં ફળોને પ્રકાશ, ગરમી અને હવાનો અખંડ, નિરંતર લાભ વધારે મળ્યા કરે છે, અને તેથી સૂર્યમાં મળતા વિદ્યુત્ બળ અને જીવનતત્ત્વનો ફળોમાં સૈાથી વધારે જમાવ થાય છે. અને જો કે રાસાયણીક પૃથક્કરણ વડે આ સૂક્ષ્મ શક્તિ આપણા હાથમાં આવી શકે તેમ નથી તોપણ તેની હયાતી તેવાં ફળ ખાનારના અનુભવમાં આવ્યા વિના રહેતીજ નથી.

પ્રોફેસર જૅક્વીસ લીબ (Prof. Jacques Loeb) પણ પોતે કરેલી શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર સંબંધી શોધખોળોને અંતે એવા ઠરાવ ઉપર આવે છે કે, ખોરાકની પોષક શક્તિ અને હૃદયની ગતિ માત્ર ખોરાકમાંથી પેદા થતી ગરમી ઉપરજ અવલંબીને રહેલ નથી, પરંતુ ખોરાકનાં અણુઓમાં ભરેલા જીવનતત્ત્વ ઉપર આધાર રાખે છે. તેઓ કહે છે કે, "Evidently the chief role of food is not to be digested and 'burned' in the muscles and organs, as present day physiology assumes, but to supply electrical '*ions*'. The heat developed is a by-product. The chief action is the production of electricity. The body is in some sort a dynamo. Food, then, is of value according to the amount and kind of electricity it affords." (વર્તમાનકાળનું શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર ધારી લે છે તે પ્રમાણે ખોરાકનું મુખ્ય કામ પચી જઇને શરીરના સ્નાયુઓ અને અવયવોમાં બળી જવાનુંજ માત્ર નથી, પણ વિદ્યુત્પૂર્ણ સૂક્ષ્મ સૂક્ષ્મ અણુઓ પુરાં પાડવાનું છે, એ વાત સ્પષ્ટજ છે. ખોરાકથી શરીરને જે ગરમી મળે છે તે તો એક આડકતરી રીતે પેદા થયેલી ચીજ છે. મુખ્ય કાર્ય તો વિદ્યુત્ કે વિજળીક બળની ઉત્પત્તિ છે. શરીર એ કોઇક પ્રકારે એક "ડાયનેમો" અગર વિદ્યુતોત્પાદક યંત્ર છે. તેથી કરીને, જેટલાં પ્રમાણમાં ખોરાકમાંથી વિજળીક બળ આપણને મળી શકે, તેટલા પ્રમાણમાં ખોરાકની કિંમત (ઉપયોગીપણું) અંકાવી જોઇયે.

આ વિદ્યુન્મય જીવનશક્તિ આપણને માત્ર રાંધ્યા વગરના ખોરાક જેવા કે, લીલાં ફળ, સુકો મેવો, તાજી વનસ્પતિ અને કંદમૂળ, ફુલ, દાણા અને કુદરત પાસેથી સીધી રીતે મળતા તેવાજ બીજા પદાર્થોમાંથી મળી શકે છે. આવા ખોરાકો દૈવી પ્રકાશ અને ગરમીથી પોષાઇને પક્વ થયેલા હોવા ઉપરાંત તેમાં, મનુષ્યના દોઢડહાપણથી દુષિત થયા વગરના જીવનશક્તિ અને યૌવનવર્ધક સત્વો ભરેલાં હોય છે. સૂર્યપક્વ ખોરાકો (Sun-cooked Foods) જ, આવાં આવાં કારણથી મનુષ્ય જાતનો સર્વોત્તમ આદર્શ-નમૂના-રૂપ આહાર છે, અને જેની રસેંદ્રિય-જીભ દુરુપયોગથી વિકારમય થઇ અસ્વાભાવિક અને બગડી ગયેલી નહિ હોય તેને તો આવા દેવતાપર રાંધ્યા વગરના ખોરાકોનીજ ઇચ્છા થશે, અને તેજ સારા લાગશે.

વિજ્ઞાનશાસ્ત્રને આધારે ચલાવેલી (સાયન્ટીફીક) શોધખોળ અને પ્રયોગોથી એ સાબીત થયું છે કે, અગ્નિ ઉપર ખોરાકને રાંધવાથી ખોરાકના રાસાયનિક બંધારણમાં પણ મોટી ઉથલપાથલ કરનારા ફેરફારો થાય છે. દાખલા તરીકે, ખોરાકનાં 'આલ્બ્યુમીન' વાળાં તત્ત્વો ઉકળવાથી "કોએગ્યુલેટ" coagulate થઇ તેના ગઠ્ઠા બાઝી જાય છે, અને પચી નહિ શકે તેવું થઇ જાય છે; એથી ઉલટું "સ્ટાર્ચ" વાળા ખોરાકો ઘણાજ પોચા અને સુંવાળા અને પાણી ભરેલા થઇ જાય છે, અને ચવાયા વગર ગળે ઉતરી, હોજરીમાં ઓગળી જઇ, શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં ઘણાજ વધારે મોટા પ્રમાણમાં ભરાય છે, અને તેથી આવા અર્ધપક્વ ખોરાકના ચરબીરૂપ લોચા શરીર પર જ્યાં ત્યાં બાઝે છે, અને શરીરને ખરી મરદાઇના રૂપમાંથી ખસેડી રૂના ઢીલા ઢગલા જેવું બનાવે છે; તે ઉપરાંત અગ્નિના સખ્ત તાપથી ખોરાકનાં વધારે ગહન મિશ્રણો——અને ખાસ કરીને 'ઑરગૅનીક' અથવા સકરણ-સાન્ગ ખનીજ સારો——પોતાના અદ્ભુત એકત્ર બંધારણમાંથી સંપૂર્ણ રીતે વિચ્છિન્ન (Disorganized) થઇ જઇ વિદ્યુન્મય જીવનતત્ત્વથી રહિત બની રહે છે. ખનીજ દ્રવ્યો, જેવાં કે, આયર્ન (લોહ), કૅલ્શીયમ, પૉટેશીયમ ઇત્યાદિ જે શરીરનાં 'ટીસ્યુ' (તંતુ જાળ) અને હાડકાંના બંધારણમાં અતિશય અગત્યનાં છે તે અગ્નિની ગરમીને લીધે "ફ્રી" 'Free' બની જાય છે, એટલે કે તેઓ 'ઇનૉરગૅનીક' નિરંગ હાલતમાં આવી જાય છે અને તેવા રૂપમાં ફેરવાઇ ગયેલા ખનીજ ક્ષારો શરીરના પોષણમાં બીલકુલ ઉપયોગમાં આવતા નથી. ખોરાકને દેવતા વડે રાંધવાથી આના કરતાં પણ એક વધારે નુકશાન થાય છે, જે એ છે કે, ખોરાકને રાંધવા અને ઉકાળવા માટે તળાવ, કુવાનાં પાણી વાપરવામાં આવે છે, અને જેમ જેમ પાણી બળી જાય છે તેમ તેમ નવું ઉમેરવામાં આવે છે. હવે એ જાણીતી વાત છે કે પાણીમાં ચુનો, ચાક, માટી જેવા પદાર્થો ભળેલા હોય છે અને જે પાણીને કપડા વડે માત્ર ગળવાથીજ કાઢી નાંખી શકાતા નથી. આવા કચરાવાળા પાણીમાં ખોરાક ઉકાળવામાં આવે છે ત્યારે ચોખ્ખું પાણી તો વરાળરૂપે ઉડી જાય છે, પરંતુ પેલો કચરો તો તપેલીમાં ખોરાક સાથે ભળેલોજ પાછળ રહી જાય છે, અને જેમ વધારે પાણી ઉમેરવામાં આવે છે તેમ તેમાં વધારો થતો રહે છે. જ્યારે આવા નુકશાનકારક પાર્થિવ પદાર્થોવાળો સંપેલો ખોરાક વર્ષો સુધી ખાવામાં આવે છે ત્યારે "ટીપે ટીપે સરોવર ભરાય" તે કહેવત પ્રમાણે ધીરે ધીરે શરીર આવા ચુના જેવા પદાર્થોથી ભરાતું જાય છે, અને શરીરના સાંધા અકડાઇ જાય છે, વાળ સફેદ થાય છે, તથા ચામડીપર કરચલીઓ પડે છે. આવું પરિણામ બહુધા Calcarious deposits "કૅલ્કેરીયસ ડીપૉઝીટ્સ" અથવા ચુના જેવા કચરાના શરીરમાં ઠરવાથીજ થાય છે એવા અનેક ડૉક્ટરોના મત છે, જે અહિં ઉતારવાની અમને જરૂર જણાતી નથી.

લાંબા વખતથી મનુષ્યો એમ માનતા હતા કે, 'ઇનઑર્ગેનીક' અથવા નિરંગ પદાર્થો મનુષ્ય શરીરના ઉપયોગમાં આવતા હશે, અને તેથીજ હજુ પણ ખાનગી કે ખુલ્લી, 'ઑફીશીયલ' તેમજ 'પેટન્ટ' દવાઓમાં આવાં 'ઇનઑરગૅનીક કૅમીકલ્સ' વપરાયા કરે છે. પરંતુ વર્તમાનકાળમાં થયેલી નવીન શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની અનેક શોધો અને પ્રયોગોથી અનેકવાર સિદ્ધ અને પુરવાર કરી બતાવવામાં આવ્યું છે કે, " Inorganic matter cannot be assimilated, and that it remains partly in the system, obstructing and impairing the vital action of the organism. In fect, the chalky deposits in the body are the cause of the hardening of the walls of the arterial blood vessels *(arteriosclerosis)*, a sign of premature senility." 'ઇનઑરગૅનીક' પદાર્થો પચી જઇને તેમાંથી લોહી, માંસ, રસ વિગેરે શરીરના સમધર્મક તત્વો બનતાં નથી, પરંતુ તેનો કેટલોક ભાગ શરીરની અંદરજ રહી જાય છે, અને તેનાથી કાયાયંત્રની જીવનાવશ્યક ક્રિયાઓમાં અડચણુ અને બિગાડો થાય છે. ખરેખર, રક્તવાહિનીઓ અથવા લોહી ફરવાની રગોની ગોળ ફરતી બાજુઓનું કઠણુ-ખરડ થઈ જવું (જેને ઇંગ્રેજીમાં "આર્ટિરિયો સ્ક્લૅરોસીસ" નામનો રોગ કહે છે) અને જે અકાળે અથવા બહુ વહેલા આવેલા ઘડપણની એક નિશાની છે, તે થવાનું કારણુ શરીરમાં થયેલો ચૉક કે ચુના જેવા પદાર્થોનો જમાવજ છે.]

રાંધવાથી ખોરાકની ચીજોના બંધારણમાં મોટી ઉથલપાથલ અને બિગાડ કરનારા ફેરફારો થાય છે તે સત્ય વાતના પુરાવાનું એક પ્રત્યક્ષ પ્રમાણરૂપ દૃષ્ટાંત એ છે કે ખૂબ ઉકાળેલાં અગર શેકેલાં કોઇ બીયાં કે અનાજના દાણા પછી ઉગી શકતાં નથી. અને તેવાં રાંધેલાં અનાજ કે બીયાં પોતાની જાતની વૃદ્ધિ કરવાને કેવળ નાલાયક થાય છે. અર્થાત્ મનુષ્ય જાતિના નપુંસકો-હિજડા અને વાંઝણી સ્ત્રીઓના જેવોજ રાંધેલો ખોરાક નિષ્ફળ છે. આવો નિર્માલ્ય-નિઃસત્વ ખોરાક ખાનાર સ્ત્રી પુરૂષો આત્મશ્રદ્ધા-સ્વાશ્રયપૂર્ણ, હિંમતવાન, બહાદુર, પ્રભાવશીલ, પ્રતાપી, નવીન વિચારો અને નવીન શોધો કરનારી પ્રતિભા અને બુદ્ધિ સંપન્ન, કુશળ અને સાહસિક, કેવળ તંદુરસ્ત અને સુદૃઢ દીર્ઘાયુષી સંતતિ કે પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકતાં નથી. જ્યાં જ્યાં આવા ગુણોવાળી સંતતી ઉત્પન્ન થયેલી જોવામાં આવે છે ત્યાં ત્યાં બહુધા તે બાળકોનાં માતાપિતા રાંધ્યા વગરના ખોરાકોનો પ્રમાણમાં વધુ ઉપયોગ કરતા આપણને માલૂમ પડે છે. દાખલા તરીકે, આપણા આર્ય પૂર્વજો, ઋષિઓ, બ્રાહ્મણો, ઘણેભાગે એકલાં ફળફળાદિ અને દુધના ખોરાક ઉપરજ રહેતા હતા અને તેથી તેઓએ ધાર્મિક, માનસિક, નૈતિક અને સામાજીક જે અતિશય ચઢિયાતી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી હતી તેવી હજુ બીજી કોઈ પ્રજા મેળવી શકી નથી; પુરાણી રોમ, અને ઇરાની પ્રજા પણ ફળફળાદિ, દુધ, માખણ, મલાઇ, પનીર, કાચી ભાજી તરકારી વિગેરેનો બહુ ઉપયોગ કરતી હતી, અને વર્તમાનકાળની જર્મન, ઇંગ્રેજ, અને બીજી યુરોપિયન તથા અમેરિકન પ્રજાઓ પણ દરરોજ થોડાં ફળ, મેવો, કાચી શાકભાજી (સૅલડ), દુધ, માખણ, મલાઈ, પનીર વિગેરેનો લગભગ દરરોજ ઉપયોગ કર્યા વગર રહેતી નથી. જેટલા પ્રમાણમાં પશ્ચિમની પ્રજા આવા રાંધ્યા વગરના ખોરાકનો વધુ ઉપયોગ કરવામાં આગળ વધી છે તેટલા પ્રમાણમાં તેમનું શારીરિક અને માનસિક આદિ બળ વધ્યું છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં રાંધેલા અને માંસના મલીન ખોરાકનો વધુ ઉપયોગ કરવાની લાલચમાં તેઓ વધુ લપટાયા છે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ આપણા પૂર્વજો કરતાં ધાર્મિક, નૈતિક, અને સાંસારિક બાબતોમાં ઘણાજ પછાત પડતા ગયા છે, અને દારૂ, તમાકુ અને બીજા દુર્વ્યસનોના ઉંડા, ચિકણા, કિચમાં વધારે કળતા ગયા છે. વર્તમાનકાળની પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓની સંસ્કૃતિ

(Modern civilization of the West) અથવા "સિવિલીઝેશન"ની ખૂબીઓ અને ખામીઓનો ખરો ખ્યાલ અને તેનાં મૂળ કારણો આ ખોરાકના વિષયમાંથી જડી આવે છે. કારણકે ખોરાકમાંથીજ શરીર અને મગજ-મન આદિ બંધાય છે એવો શાસ્ત્રોનો સિદ્ધાંત છે. A man is what he eats.

રાંધવાથી ખોરાકના બંધારણ ઉપર થતી ખરાબ અસરો વિષે જે આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉકાળેલા દુધને તો ખાસ લાગુ પડે છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના "કૅસીન" Casein તત્ત્વના ગઠ્ઠા બાઝી જાય છે (Coagulates) અને તેથી તેવું દુધ બરાબર પચે નહિ તેવું થઇ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ દુધમાં રહેલાં અતિ ઉપયોગી ખનીજ ક્ષારવાળાં તત્ત્વો વિચ્છિન્ન અને "ઇન ઑરગૅનીક" બની જવાથી તેવા દુધનો પોષક ગુણ પણ ઘણોજ ઘટી જાય છે. બાળકોને માટે માના ધાવણને બદલે ગાયનું દુધ જે સાધારણ રીતે વાપરવામાં આવે છે, તે દુધ ઉપર ગાયના ખોરાકનીજ માત્ર નહિ, પણ ગાયને જ્યાં બાંધી રાખવામાં આવતી હોય ત્યાંની જગા અને વાતાવરણની, તથા દુધ કાઢનાર માણસોના હાથ, વાસણ અને ગાયના થાનની સ્વચ્છતા અને તેવાજ બીજા સંજોગોની બહુ સબળ અસર થાય છે. અસલની આર્ય પ્રજા, તેમજ પુરાણી આરબ અને ઇરાની પ્રજાઓ ગાય અને બકરાંનું જે દુધ વાપરતી હતી અને હાલમાં મુંબઇ જેવા શહેરમાં જે દુધ વપરાય છે તે બે વચ્ચે આસમાન જમીન જેટલો ફેર છે. આપણા પૂર્વજો અને પુરાણી પ્રજાઓની ગાયો આખો દિવસ ખુલ્લી હવા અને અજવાળાંવાળાં ચોખ્ખાં મનોહર મેદાનો અને જંગલોમાં ફરતી, અને તાજી વનસ્પતિ કે સૂર્યના તાપમાં સુકાયલી ચાર ચરતી, અને મીઠાં ચોખ્ખાં ઝરણો, નદિઓ કે સરોવરોનું જળ પીતી, બપોરના સમયે ઘટાદાર લીંબડા કે વડ આદિના શીતળ છાંયા નીચે આરામ લેતી. ચોખ્ખાં હવા, પાણી, પ્રકાશ અને ખોરાક વિગેરેથી સંપૂર્ણ સંતુષ્ટ થઇ સાયંકાળને સમયે પોતાના વ્હાલા વાછરડાને ધવરાવવાની ઉત્કટ ઇચ્છાથી ઘર તરફ ગમન કરતી. ઘેર આવતી ગાયને કુટુંબનાં સર્વ મનુષ્યો પ્રીતિથી વધાવી લેતાં. ગાયોને બરાબર સારી રીતે પાણી પાવા જતા ત્યારે નવરાવતા હતા. પરંતુ હવે તો તે ચાલ પણ જતો રહ્યો છે. તેના શરીરપર ચોંટેલાં છાણ, માટી, ધુળ વિગેરેને કાઢી નાખી તેના થાન વિગેરેને સારી રીતે સંભાળપૂર્વક સાફ કરી પછી તેના વાછરડાને ધાવવા દેવામાં આવતું હતું; અને તેને પુરતું પોષણ મળ્યા પછીજ છોડવવામાં આવતું. આવી સારી રીતે સંતુષ્ટ થયેલી અને પુરતા પ્રમાણમાં પોષાયલી ગાય ઘણુંજ સારૂં અને વધારે દુધ દેતી. આપણાં આર્ય હિંદુ શાસ્ત્રોમાં તેમજ જરથોસ્તી ધર્મપુસ્તકોમાં ગાયને બહુજ પવિત્ર માનેલી છે. તેના વિવિધ અંગઉપાંગમાં અનેક દેવોનો વાસ રહેલો છે. મનુષ્યોની તે માતાતુલ્ય પૂજ્ય મનાઇ છે. ઋષિપત્ની કે આર્યગૃહિણી, પૂર્ણયુવાવસ્થાના મધુર ઝપાટામાં ઝુલી રહેલી પુત્રવધુઓ, કોમલ કમલની ખીલતી કળીઓના જેવી સુહાસિની, નિષ્પાપ, નિષ્કપટ, ચાલાક અને ચપળ કુમારી કન્યાઓ અને બાળાઓ પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળે પૂર્વમાં આકાશ આનંદજનક ગુલાબી સુરમ્ય સુરખીથી દેદીપ્યમાન થવા લાગે તે સમયે, કરમાં સ્વહસ્તે ગુંથેલી પુષ્પમાળાઓ અને મંગલ કુમકુમવટીઓ ધારણ કરીને પૂજ્ય અને પોષક એવી ગૌમાતાના પૂજન અર્ઘ્ય પ્રદાન કરતી. બાલુડાં બાળકો ગૌમાતાની ગોદડીમાં (ડોક નીચે લટકતી સુંવાળી ચામડીનું પડ) ગેલ કરી માથું મૂકતાં. તહેવારોના દિવસે ગૌમાતાને ઘરેણાં અને વસ્ત્ર પહેરાવી પગ અને ખરીઓને રંગવામાં આવતાં અને પગે મનરંજક રણકાર કરતાં ઝાંઝરો પહેરાવવામાં આવતાં, કંઠમાં મીઠો ટનટન અવાજ કરતી ઘંટડીઓ ઘાલવામાં આવતી. દરવર્ષે આર્ય મહિલાઓ ગોત્રટ આદિ વ્રતો ઉજવતી. અને દસેરા વિગેરે ઉત્સવોને દિવસે ગૌમાતાને લીલા ઘાસ અને ઘઉં બાજરીના ટોકાથી સંતોષવામાં આવતી. ગાયને જરા પણ પીડા

કરવી તે મહાન પાપ ગણાતું. આવી અત્યંત પ્રીતિનું પાત્ર બનેલી ગાય જેવી સમજુ ચાલાક પ્રાણીની જાત પોતાના પાલકોને સર્વે રીતે સંતોષવા સર્વકાલ તૈયાર અને આતુર રહે તેમાં શી નવાઇ? પોતે પ્રેમથી જે દુધ દે તે ઉત્તમ પ્રકારનું હોય તેમાં શી નવાઈ? આવી ગાયના દુધ સાથે આપણા મુંબઈ જેવાં શહેરોની ગાય ભેંસોના દુધને જરા સરખાવો. પુરતા હવા અજવાળા વિનાના તબેલાઓમાં બહુજ નજીક નજીક, પુરતી હાલવા કે ખસવા ફરવાની પણ જગા ન મળે તેવી રીતે હારબંધ ગાયો ભેંશોને રાત દિવસ બાંધી રાખવામાં આવે છે. ખુલ્લાં મેદાનોમાં ફરવા ચરવાની ટેવવાળાં આ બિચારાં પ્રાણીઓને સખત કેદખાનું ભોગવવું પડે છે. તેઓ જ્યાં આખો દિવસ બંધાયલાં રહે છે ત્યાં જમીન પર છાણ મૂત્ર વિગેરેની બહુજ ગંદકી રહે છે. ગામડાંઓ કરતાં મુંબઇ જેવાં શહેરોમાં ઘાસની બહુજ મોંઘવારી રહે છે. બહાર ગામથી આવતા ઘાસ ઉપરજ સાંના ઢોરને ઘણું કરી જીવવાનું હોય છે. તરતની કાપેલી તાજી ચાર તો પેટ પુરતી બિચારાંને કદિ મળતીજ નથી. બહાર ગામથી આવેલી ગાયો તથા ભેંસોને દોહોવાનો વખત પણ બહુજ અડચણ કરતા અને અસ્વાભાવિક લાગે છે. કારણકે ગ્રાહકોની સગવડ અને શોખ સાચવવા ખાતર આવાં Dairy & Cattle Farm "ડેરી અને કેટલ ફાર્મ"ના લોભી માલિકો બિચારાં પ્રાણીઓને રાત્રે એક બે કે ત્રણ વાગે દુહે છે અને જો માલીક માગે તે વખત ગાય દુધ દે નહિ તો તે વખતે તેને ખૂબ માર મારવામાં આવે છે અને દોહતી વખતે એક જણ લાકડી લેઇ પાસે ઉભો રહે છે. આવી રીતે દોહેલું દુધ વિષમય રક્ત સમાન બને છે, વળી દોહવાનાં વિજળીક યંત્રો પણ વપરાવા લાગ્યાં છે, જેથી પ્રાણીઓને બહુ પીડા થાય છે. અને તે દુધ પછી બધું એકઠું કરી ભૈયાઓ વિગેરે દુધ વહેંચવા જનારાઓને પુરૂં પાડે છે, અને તેઓ રેલ્વેમાં બેશી ગામના જુદા જુદા લત્તાઓમાં જઈ દિવસ ઉગતા પહેલાં પાંચ છ વાગે મીલ-ગિરણીઓના કામદારો, કારખાનાંનાં કામ કરનાર લોકો, સુરજ ઉગ્યા પહેલાં ચ્હા પીવાના વ્યસનવાળા શાહુકારો, શેઠીયાઓ, રાત્રે ઉજાગરો કરી વાંચનાર વિદ્યાર્થીઓ અને હૉટેલો તથા ચ્હાવાળા દુકાનદારોને તે દુધ ક્યારનુંએ પહોંચાડી આવે છે. હવે આવું દુધ કેટલી રીતે દુષિત થયેલું (Tainted) હોય છે તેનો આપણે જરા ટુંકાણમાંજ વિચાર કરીયે. પ્રથમ તો પૈસાના લોભી દુધના વેપારીઓ પોતેજ દુધમાં પાણી નાંખે છે (જેને તેઓ દુધમાં "મશાલો છોડયો" કહે છે) અને પછી તેની રીતે તૈયાર કરેલું દુધ ભૈયાઓને વહેંચી આપવા માટે આપે છે. જેવા શેઠ તેવા નોકરો પણ હોય છે એ જગતનો નિયમ છે તે પ્રમાણે આ ભૈયાઓ પણ લુચ્ચાઇ કરવામાં ક્યાશ રાખતા નથી. કાંતો રાત્રે માંજેલા દેગડામાં પાણી રાખી તેમાં દુધ લે છે. વળી શેઠ કાંઇ હમેશાં જાતે દુધ રેડી શકતો નથી તેથી દુધ વહેંચી આપવા રાખેલા માણસ સાથે મળી જઇને પણ તેઓ ગોટાળો વાળે છે. તાળાં મારેલા અને દુધ કાઢવા માટે ચકલી (Tap)વાળા પિતળના દેગડામાં દુધ ભરી વહેંચવા મોકલવામાં આવે તોપણ લુચ્ચાઈ એટલેથી અટકતી નથી કારણ દુધ દેગડામાં ભરાતા પહેલાંજ તેમાં પાણી ભળેલું હોય છે. તે ઉપરાંત તેઓ ગમે તે રીતે દેગડાના તાળાની ખાનગી કુંચી મેળવી તેમાં જરૂર પુરતું પાણી ઉમેરી લેઇ પૈસા ખાઈ જાય છે. પાણીના ભેળની વાત આટલેથી અટકાવી ભેળસેળની બીજી ચીજોનો વિચાર કરીયે. પાણી ભેળવવાથી પાતળા પડેલા દુધને જાડું દેખાડવા માટે તેમાં 'ઍરોરૂટ' અને બીજી જાતના લોટ ભેળવવામાં આવે છે. નહિ ખપેલું જુનું દુધ બગડી ન જાય માટે તેમાં 'કારબોનેટ ઑફ મૅગ્નેશીયા' અને બીજાં કેટલાંક કારણસર ફટકડી નાંખવામાં આવે છે. આવા જુના અને ભેળસેળવાળા દુધનો બેસ્વાદ ઓછો કરવા માટે તેમાં ખાંડ પણ જરૂર પુરતી ઉમેરીને પછી તેને તાજા દુધ સાથે

મેળવી સારા દુધ તરીકે વેચવામાં આવે છે. દુધનો બિગાડો આટલેથીજ પુરો થતો નથી. શહેરોમાં ગાય ભેંશોને બિચારાંને ખુલ્લાં હવા અજવાળાવાળાં મેદાનોમાં ફરવાનું મળતું નથી, અને તેથી આખો દિવસ ખાલે બંધાઇ રહેલાં તે બિચારાં અવાચક પ્રાણીઓનો ઘણોજ મ્હોટો ભાગ ઘણું રોગોથી હમેશાં પિડાતો હોય છેઃ આવાં થોડાં વધારે રોગી પ્રાણીઓનું દુધ પણ રોગી હોય તેમાં નવાઇ નથી. વળી શહેરનાં ઢોરોને તાજી લીલી ચાર કે પેટપુર ચારો, ખોળ, 'ગોતુ', કપાશીયા, વિગેરે ખાવા મળતું નથી તેથી તેમનું દુધ પુરતા સત્વ વિનાનું હોય છે એટલુંજ નહિ પણ ઘણીવાર તેમને હોટલો, વીશીઓ વિગેરેનાં એઠવાડ અને પાણી વિગેરે ખવરાવવામાં આવે છેઃ વળી જ્યાં દારૂ અને અર્ક ગાળવાની ભઠ્ઠીઓ હોય છે; ત્યાં તો તેવાં કારખાનાંનાં કુચા અને બીજો કચરો પણ ગાંયો ભેંસોને ખવરાવવામાં આવે છે. આવા આવા અસ્વાભાવિક ખોરાકથી બિચારાં આવાં પ્રાણીઓની તંદુરસ્તી બગડયા વગર રહેતી નથી અને પરિણામે તેમનું દુધ પણ દુષિત અમુક રીતે થાય છે. તે ઉપરાંત ગાય ભેંસનાં થાન બરાબર ધોઇને સાફ કર્યાં ન હોય; દુધ દોહનારના હાથ તથા વાસણ બરાબર સ્વચ્છ ન હોય તેથી તથા આજુબાજુની ગંદી હવાવાળી જગામાં કે જ્યાં ચેપી રોગોનો ઉપાડ હોય તેવા લત્તાઓમાં ઉઘાડું રહેલું દુધ પણ દુષિત થાય છેઃ દુધ દુષિત થવાનું એક ત્રીજું કારણું ઘણું અગત્યનું છે, છતાં મનુષ્યોનું અને વિદ્વાનોનું તે તરફ ભાગ્યેજ લક્ષ ખેંચાયલું જોવામાં આવે છે. આ કારણ તે ગાય ભેંસો ઉપરની તેમના માલિકોની મમતાનો અભાવ કે ગેરહાજરીજ છે. ગાય એ બહુજ સમજુ અને લાગણીવાળું પ્રાણી છે. અને તેથી તેના તરફ જેટલી વધારે માયા અને વ્હાલથી વર્તવામાં આવે તેમ તેમ તેનું દુધ પણ વધારે ગુણપ્રદ નિકળે છે. પરંતુ જો તેથી ઉલટું જો તેને ડફણાંનો ખૂબ માર મારી પરાણે અને જોરજુલમથી દુધ દોહવામાં આવે તો તે નુકશાનકારક ગુણવાળું નિકળે છે. બહુજ ક્રોધ વિગેરે વિકારોથી ઉશ્કેરાઇ ગયેલી, અગર તો ઘણી દીલગીરીમાં ગરકાવ થઇ ગયેલી માતાઓ જો તેવી સ્થિતિમાં પોતાનાં બાળકોને ધવરાવે છે તો તેમનું ધાવણ ધાવનાર બાળકને તે દુધ પચતું નથી, અને પેટમાં ચુંક લાવે છેઃ ઉશ્કેરાયલી માતાનું ધાવણ ધાવવાથી બાળકનું તાત્કાળ મરણ નિપજ્યાના દાખલા પણ સાંભળવામાં આવ્યા છે. કોઇને આ વાત માત્ર કપોળકલ્પિત કે અતિશયોક્તિ ભરેલી કહાય લાગશે; પરંતુ તેમ થવાનું કારણ નથી. પ્રસિદ્ધ વિદ્વાનોએ આ વિષયમાં ઉંડી શોધખોળ ચલાવી પ્રત્યક્ષ પુરાવા અને પ્રયોગોથી આ વાત સાબીત કરી બતાવી છે. વિચારોથી શરીર પર કેવી સબળ અસર થાય છે તેના લંબાણ વિવેચનમાં ઉતરવાનું આ સ્થળ નથી તેથી ટુંકામાં માત્ર એટલું જ કહેવાનું કે, અમેરિકાના વૉશિંગટનની સ્મિથ સોનીયન ઇન્સ્ટીટ્યુટ જે આજે દુનિયાંની વિદ્યા સંબંધી સંસ્થાઓ (Scientific Institutions) માં એક અગત્યની ગણાય છે, તેની પ્રયોગશાળામાં વિદ્યા સંબંધી શોધોમાં અગ્રગણ્ય ગણાતા પ્રોફેસર ગ્રેગ્સે આ સંબંધમાં અનેક પ્રયોગો કરીને સિદ્ધ કર્યું છે કે, ક્રોધથી દ્વેષથી અને એવાજ બીજા વિકારોથી શરીરમાં હાનિકારક વિષ ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાંનાં કેટલાંક તો અત્યંત ઝેરી હોય છે. વળી તેમને જણાયું છે કે, શુભ વિચારો તથા આનંદના વિચારોથી શરીર પુષ્ટ તથા બળવાન થાય તેવાં રાસાયનિક દ્રવ્યો શરીરમાં પેદા થાય છે. અને આ દ્રવ્યો રાસાયનિક પૃથક્કરણની કેટલીક ખાસ ક્રિયાઓથી પારખી શકાય છે.

(અપૂર્ણ.)

પ્રાચીન આર્ય વૈદકની અષ્ટવિધ પરીક્ષા.

(લેખક: શ્યામચંદ્ર ગોવર્ધનરામ ખાખરેચી).

ભુમિકા.

આપણા વૈદકના ગ્રંથો ગુરૂ સેવા કરી શિષ્યે ભણવાનો રીવાજ પ્રાચીનકાળમાં હતો, અને તે વખતે ઘણીખરી હકીકતો મોઢેથીજ ભણાવાતી, એટલુંજ નહિ પણ અધિકારીની યોગ્યતા મુજબ તેનું રહસ્ય ગુરૂ તરફથી સમજાવવામાં આવતું. ષટદર્શનનાં સૂત્રોમાં રહેલા ગૂઢ રહસ્યને પ્રકાશમાં આણવા માટે આર્યાવર્તના પ્રખર વિદ્વાનોએ તેના ઉપર વિસ્તીર્ણ ટીકાઓ લખેલી છે, તેજ પ્રમાણે વૈદક વિષયના ગૂઢ રહસ્યવાળા ગ્રંથોપર પણ અનેક સમર્થ વિદ્વાનોએ ટીકાઓ લખેલી છે. જે વાત એક ગ્રંથમાં સૂત્ર કે સંજ્ઞારૂપે જણાવેલી છે, તેને વિશેષ સ્ફુટરૂપમાં તેનાપર લખાએલી ટીકામાં કે અન્ય સ્વતંત્ર ગ્રંથમાં જણાવેલી છે. આ પ્રમાણે પરંપરા ચાલતાં અનેક નાના મોટા ગ્રંથો વૈદક વિદ્યાની વિશેષ સ્ફુટતા બતાવવા માટે લખાયા છે. તેજ પ્રમાણે રોગો ઓળખવા માટેની " અષ્ટવિધ પરીક્ષા " પણ ગુરૂ શિષ્યની પરંપરા દ્વારા ચાલતી આવેલી, તેનો સંગ્રહ પણ કોઇ કોઇ ગ્રંથોમાં થયેલો છે. આ સંગ્રહ પુરેપુરો હોય એમ માની શકાતું નથી; કારણ કે જ્યારે કોઈ વિરલ મહાત્મા તરફથી તે વિષેની હકીકત સાંભળવામાં આવે છે, ત્યારે આપણને ગ્રંથોમાં થયેલો સંગ્રહ ઘણોજ અપૂર્ણ લાગે છે. આ સર્વ હકીકતો પરથી એટલું તો ચોકસ માનવાની જરૂર પડે છે કે " અષ્ટવિધ પરીક્ષા " એ હવાઇ કિલ્લા નથી, પણ સાચીજ પ્રક્રિયા છે.

આજકાલ આપણી શ્રદ્ધા પ્રાચીન પદ્ધતિપર વિશેષ મોળી થયેલી હોવાથી આપણને તેના અંતરંગ ભાગમાં રહેલા રહસ્યનું દર્શન થઇ શકતું નથી; જેથી આપણે આપણા પૂર્વના પ્રાણાચાર્યોએ કરેલી શોધોને જૂઠી ઠરાવવા માગીએ છીએ. એ કોઇ પણ રીતે બની શકે તેમ નથી; કારણકે આર્યાવર્તની પ્રાચીન ભાવનાઓપર અનેક પ્રહારો થયા છે તોપણ આજે ક્વચિત રૂપાંતર સિવાય તેમાં લેશ પણ ફેરફાર થયેલો જણાતો નથી, એ બરાબર રીતે નિરીક્ષણ કરનારને જણાયા વગર રહે તેમ નથી. આપણે પણ પ્રાચીન પ્રયોગ પદ્ધતિયોપર દૃઢ શ્રદ્ધા રાખી તેનું સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરતા રહીએ તો આપણને તે નિયમોની સત્યતા તથા અન્ય બીજી પણ કેટલીક ચમત્કારિક કુંચીઓ હાથ લાગે તેમ છે.

"અષ્ટવિધ પરીક્ષા"માંની એકાદ પરીક્ષાથી રોગનો યથાર્થ નિર્ણય થઈ શકતો નથી, પણ દરેક રોગની અષ્ટ પ્રકારેજ પરીક્ષા કરવી એવી પ્રાણાચાર્યોની આજ્ઞા છે. શ્રીમદ્ ભિષક્શિરોમણિ શ્રી હર્ષકીર્તિસૂરી વિરચિત યોગ ચિન્તામણિ નામના ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે:—

नाड्या मूत्रस्य जिह्वाया लक्षणं यो न विंदते ।
मारयत्याशु वै जन्तून्स वैद्यो न यशोलभेत् ॥

ભાવાર્થ:—નાડી, મૂત્ર, અને જીભની પરીક્ષા જે વૈદ્ય જાણતો નથી તેનાથી રોગીનો નાશ થાય છે; અને તે યશને પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, મહાત્મા ભાવમિશ્રે ભાવપ્રકાશમાં, ત્રિમલભટ્ટે વૈદ્યચંદ્રોદયમાં, અને શ્રી વિદ્યાપતિએ ચિકિત્સાંજનમાં, ઇત્યાદિ નાના મોટા અનેક ગ્રંથકારોએ પોતાના ગ્રંથોમાં આ 'અષ્ટવિધ પરીક્ષા' સંબંધી થોડો ઝાઝો અહેવાલ લખેલો છે. આ સિવાય

સુનાની કિતાબોમાં તથા ડૉક્તરોની ચિકિત્સામાં પણ તેનું યથેચ્છ પ્રકારે વર્ણન કરેલું જોવામાં આવે છે. એ સર્વે ઉંડા ઉતરી જોનારને મળી આવે તેમ છે.

"અષ્ટવિધ પરીક્ષા" સંબંધી એક જુના લેખીત ગ્રંથમાં નીચે પ્રમાણે અહેવાલ આપેલો છે; તે તેના સંબંધી વધુ શોધખોળ કરનારને વિશેષ ઉપયોગી થઈ પડે માટે નીચે આપવામાં આવે છે. અષ્ટવિધ પરીક્ષાનાં નામ, ૧ નાડી, ૨ મૂત્ર, ૩ મળ, ૪ જીભ, ૫ નેત્ર, ૬ રૂપ, ૭ શબ્દ, ૮ સ્પર્શ.

૧. નાડી પરીક્ષા.

અંગૂઠાના મૂળ આગળ જે ધોરી નસ છે તેને નાડી કહે છે. એ નાડી જીવની સાક્ષીભૂત છે. તેની ચેષ્ટા એટલે ધબકારાની ગતિ ઉપરથી મનુષ્યનું સુખ દુઃખ વૈદ્યે સમજી લઈને પાછી તેની ઘટે તેવી ચિકિત્સા કરવી.

રોગીની નાડી જોવા વખતે વૈદ્યે ચિત્તની એકાગ્રતા અને મનમાં પ્રસન્નતા રાખવી.

બનતાં સુધી રોગીએ પેશાબ ઝાડાનો ત્યાગ કરી સુખાસનથી સ્વસ્થ ચિત્તે બેસવું, અને બન્ને સાથળના વચમાં હાથ રાખી નાડી બતાવવી.

વૈદ્યે પુરૂષનો જમણો અને સ્ત્રીનો ડાબો હસ્ત લાંબો સીધો રખાવી અંગૂઠાના મૂળ આગળ તર્જની, મધ્યમા અને અનામિકા આંગળીઓનાં ટેરવાં મુકી વાત, પિત્ત અને કફાદિક દોષોની અનુક્રમે પરીક્ષા કરવી.

નાડી જોતી વખત વૈદ્યે નાડી ઉપર જે આંગળીયો સ્થાપિ હોય, તેને ત્રણવાર મુકવી અને ઉપાડવી, એટલે છેલ્લી વખતે નાડીની ગતિ બરાબર ધ્યાનમાં આવે છે.

નાડી જોતી વખત ધડકારો પહેલી આંગલી નીચે એટલે અંગૂઠા તરફ હોય તો વાયુની, વચલી આંગળી નીચે ધડકારો હોય તો પિત્તની અને છેલ્લી આંગળી નીચે ધડકારો હોય તો કફની નાડી જાણવી.

અંગૂઠાના મૂળ આગળની નાડી સર્વે શરીરમાં વ્યાપક છે, એટલે શરીરની સર્વે ભાગોની નસો સાથે નિકટ સંબંધ ધરાવે છે; તેથી શરીરના સર્વે સુખ દુઃખ વિષેના, વિદ્યુત યંત્રની માફક સંદેશો પહોંચાડનારી, એમ તે નાડીને કહેવામાં આવે છે. અને તેટલાજ માટે તેના ઉપર ત્રણ આંગળાં મુકી રોગોની પરીક્ષા કરવાનું વૈદ્ય વિદ્યાના આચાર્યોએ ફરમાવ્યું છે. સ્વસ્થ મનુષ્યની નાડી વારંવાર જોતા રહેવાથી, ભવિષ્યમાં થનારા રોગો અમુક મુદતમાં થશે તે સારી રીતે જાણવામાં આવી શકે છે.

તુરતનો નાહેલો, સુતેલો, ક્ષુધાતુર, તડકાથી તપેલો, જેણે ભોજન કરેલું છે તે, દોડવાથી થાકેલો, કામાતુર, મળમૂત્રાદિકના વેગવાળો અને કસરત કરવાથી પરિશ્રમ પામેલો હોય, એટલાઓની નાડી વૈદ્યે જોવી નહિ, કારણકે તેથી રોગની પરીક્ષા યથેચ્છ પ્રકારે થઇ શકતી નથી.

પ્રાતઃકાળે દશ ઘડી સુધી કફની, મધ્યાને દશ ઘડી સુધી પિત્તની, અને સાયંકાળે દશ ઘડી સુધી વાયુની નાડી હોય છે. એ પ્રમાણે રાત્રિના વખતમાં પણ નાડીની ગતિ રહે છે.

નાડી વારંવાર પકડી અને છોડીને પરીક્ષા કરવાથી સ્વસ્થ મનુષ્યની નાડી વિષે ઘણીજ સારી સમજુત મળી શકે છે.

નાડીની ગતિ ઉપરથી રોગની પરીક્ષા જાણવાનું કોષ્ટક.

વાયુની નાડીઃ—સર્પ કે જળોની ચાલ પ્રમાણે જે વાંકી ચાલતી હોય તે વાત દોષ નાડી કહેવાય છે.

પિત્તની નાડીઃ—દેડકા, કાગડા અને ચકલા જેવી જે જલદ ચાલે છે તે પિત્તદોષ નાડી કહેવાય છે.

કફની નાડીઃ—કબુતર, મોર અને કૂકડાના જેવી મંદમંદ ચાલે છે તે કફદોષ નાડી કહેવાય છે.

વાતપિત્ત નાડીઃ—વારંવાર સર્પ તથા દેડકાની ગતિ જેવી જે ચાલે છે તે વાતપિત્ત નાડી કહેવાય છે.

વાતકફની નાડીઃ—જે નાડી સર્પ તથા હંસ જેવી ગતિએ ચાલતી હોય તે વાતકફની નાડી કહેવાય છે.

પિત્તકફની નાડીઃ—જે નાડી વાંદરા, દેડકા અને હંસ જેવી ગતિએ ચાલતી હોય તે પિત્તકફની નાડી કહેવાય છે.

સન્નિપાતની નાડીઃ—તેતર પક્ષીની ચાલ પ્રમાણે ચાલે તે સન્નિપાતની નાડી કહેવાય છે.

ત્રિદોષ નાડીઃ—પહેલી હળવે હળવે અને પાછી તરતજ જલદી ચાલવા લાગે તે ત્રિદોષની નાડી કહેવાય છે.

પ્રાણનો નાશ કરનારી નાડીઃ—જે નાડી થોભી થોભીને ચાલતી હોય, પોતાના સ્થાનથી ભ્રષ્ટ થયેલ હોય એટલે પોતાનું સ્થળ મુકી દઇ ચાલે, અત્યંત ક્ષીણ થયેલી હોય અને ટાઢી પડી ગઇ હોય તે પ્રાણનો નાશ કરે છે. માટે તેને પ્રાણનો નાશ કરનારી નાડી કહે છે.

જ્વરની નાડીઃ—જે નાડી ગરમ અને વેગથી વહે છે તે જ્વરની નાડી કહેવાય છે.

કાળ તથા ક્રોધવિકારની નાડીઃ—મોટા વેગથી ઉતાવળી ચાલે છે તે.

ચિંતા અને ભયની નાડીઃ—ક્ષીણતાથી ચાલે છે.

મંદાગ્નિ તથા ધાતુક્ષીણવાળાની નાડીઃ—ઘણીજ મંદ ચાલે છે; અને વધારે ભારે હોય છે.

જેની નસો લોહીથી ભરેલી હોય તેની નાડીઃ—થોડી થોડી ગરમ હોઇને ભારે એટલે થોડા વેગથી ચાલે છે.

આમ એટલે અપક્વ દોષવાળાની નાડીઃ—ઘણીજ મંદ ચાલે છે.

પ્રદીપ્ત જઠરાગ્નિ તથા બળવાળાની નાડીઃ—હલકી ચાલે છે એટલે ઘણા વેગવાળી નહિ તેમ બહુ ધીમી પણ નહિ એવી ચાલે છે.

ક્ષુધાતુરની નાડીઃ—ચપળપણે વહન કરે છે.

જમીને તૃપ્ત થયેલાની નાડીઃ—સ્થિર અને બહુ ધડકારાવગરની ધીમે ધીમે ચાલે છે.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીની નાડીઃ—વધારે ભારે હોય છે, તેમ પુષ્ટ અને હલકી પણ હોય છે.

સુખીયાની નાડીઃ—સ્થિરતાવાળી તથા બળવાન હોય છે.

મળમૂત્રથી વ્યાપ્ત થયેલાની નાડીઃ—તાવવાળાની પેઠે આ નાડી ચાલે છે.

ક્ષોભ તથા મદ ઉત્પન્ન થયો હોય તેની નાડીઃ—ચંચળપણે ચાલે છે.

ઉદ્યોગી અને પરિશ્રમી થયેલાની નાડીઃ—ગરમ તથા ચંચળ ચાલે છે.

ચોરીની નાડીઃ—કાંઇ તીવ્ર તથા કાંઈ નમ્ર ચાલે છે.

ભૂત નાડીઃ—તર્જની આંગલીની નાડી ચાલતી હોય તો જળદેવતાનો કોપ, મધ્યમા આંગળીની નાડી ચાલતી હોય તો અવગતીયાની પીડા, અનામિકાની નાડી ચાલતી હોય તો કુળદેવતાનો કોપ, અને કનિષ્ઠિકાની નાડી ચાલતી હોય તો ભૂતનો ઉપદ્રવ જાણવો.

અજીર્ણની નાડીઃ—કાગડો, હંસ, આકાશ, એઓની ગતિ જેવી, અને સુતેલા મનુષ્યની નાડી પેઠે ચાલે, તથા કફની નાડી ચાલે છે તે પ્રમાણે ચાલે તો અજીર્ણની નાડી જાણવી.

અસાધ્ય સન્નિપાતની નાડીઃ—જેમ લાકડાંને ફાડનારો કોઇ વખત લાકડાંને મોટા વેગથી ફાડે છે, તથા કોઇ વખત ધીમે ધીમે ફાડે છે; તેમ જે નાડી કોઇ વખત મોટા વેગથી, અને કોઇ વખત બહુ ધીમે ધીમે ચાલે છે તે, તાવથી વ્યાપ્ત થયેલી, સ્થાન છોડી ચાલે, ક્ષણમાં વળી સ્થાનમાં આવે; તીવ્ર જણાય અને ઠંડી પણ જણાય તથા એકાએક હસ્તની કોણી સુધી જાય તે અંતકાલની નાડી જાણવી. જે નાડી પોતાના સ્થાનકે છતાં ચક્રની પેઠે ભમે, તાવની નાડી પ્રમાણે ચાલે અને ક્ષણમાં વળી અતિ સૂક્ષ્મ વહે તે નાડી અસાધ્ય જાણવી. જે નાડી મધ્યાનકાળે તાવની સાથે અગ્નિ જેવી ચાલે, તથા પોતાની ગતિ મુકી અતિ જલદી ચાલવા લાગે તો તે રોગી એક દિવસમાં મરશે. તાવયુક્ત નાડી જ્યારે ડમરૂ જેવી ચાલવા લાગે ત્યારે તે દરદી ચોથે દિવસે મરશે.

નાડી ગરમ, શરીર તેજ વિનાનું છતાં ટાઢું, તાવ ચડેલો હોય, નબળાઇ હોય અને નાડીની ગતી મંદ હોય આવી સ્થિતિવાળો રોગી બે દિવસમાં મરે છે.

નાડીની ગતિ ઉપરથી જીવન મૃત્યુ સમજવાની રીત.

જે રોગી ઘણો માંદો હોય તેની નાડી પકડીને એકથી તેત્રીશ સુધી ગણવા. જો તેટલા ગણતામાં વચમાં નાડી અટકે નહિ, અને એક સરખી તેની જગ્યા પર ચાલ્યા કરે તો તે રોગીનું આયુષ્ય છે એમ જાણવું. પણ, જો તેટલી વારમાં નાડી અટકી જાય કે સ્થાનથી ચલિત થઈ જાય તો તે રોગીનું આયુષ્ય માત્ર ચાર પહોરનુંજ છે એમ જાણવું.

નાડી પરીક્ષાની આવશ્યકતા.

જેમ રાગ જાણનારને વિણાની તાંતથી સર્વ રાગ વિદિત થઈ જાય છે; એવીજ રીતે ગુરૂ અને શાસ્ત્રની કૃપાથી નાડી પરીક્ષા જાણનારા વૈદ્યને શરીરના સુખ દુઃખનું જ્ઞાન નાડી જોવાથી થઇ જાય છે.

હીરા માણેકને વેચનાર ઝવેરી જેમ પોતાના અભ્યાસથી હીરા આદિ લઇ ઝવેરાતના સાચા જૂઠાપણાને તથા મૂલ્યને કહી શકે છે, તેમ સારો વૈદ્ય ગુરૂ કૃપા અને શાસ્ત્રના અભ્યાસે કરી રોગીના રોગની સાધ્ય અસાધ્યતા, તથા શરીરના સુખ દુઃખની ચેષ્ટાને કહી શકે છે; માટે નાડી પરીક્ષા જાણવાની ખાસ આવશ્યકતા છે.

એકલી નાડી જોવાથીજ રોગનું યથેચ્છ પ્રકારે સ્પષ્ટીકરણ થઇ શકતું નથી, પરંતુ સર્વ પ્રકારની પરીક્ષાઓ કરી હેવાલ પુંછી પૂર્વાપરનો વિચાર કરવાથીજ રોગ સંબંધી બરાબર નિરાકરણ થઈ શકે છે; માટે હવે નાડી પરીક્ષા સિવાયના અષ્ટ પરીક્ષાનાં બીજા અંગો વિષે કહેવામાં આવે છે.

૨. મૂત્ર પરીક્ષા.

પાછલી ચાર ઘડી રાત્રિ રહે ત્યારે રોગીને જાગૃત કરી વૈદ્ય, કાચના સફેદ પાત્રમાં અથવા કાંસાના પાત્રમાં રોગીના મૂત્રની પહેલી તથા છેવટની ધારાનો ત્યાગ કરી વચલું મૂત્ર લેવું, પછી તે વાસણને લુગડાવતી ઢાંકી રાખવું અને સૂર્યોદય થયા પછી તેની નીચે મુજબ પરીક્ષા વડે તપાસ કરવી.[1]

---

૧. મહા મુનિ શ્રી ભારદ્વાજ પોતાની સંહિતામાં મૂત્રપરીક્ષા માટે લખે છે કે, જેણે સાંજે પથ્ય (હલકું-યોગ્ય) ભોજન કર્યું હોય, રાત્રિના અંત ભાગમાં જળ ન પીધું હોય, પુરૂષે સ્રીસંગ અને સ્રીએ પુરૂષસંગ ન કર્યો હોય, અને મદિરા-દારૂ ન પીધેલો હોય તેવા મનુષ્યનું મૂત્ર પ્રાતઃકાળે કાચના પોળા વાસણમાં ગ્રહણ કરી તુરતજ મૂત્રના રંગ પ્રમાણે વાતાદિ દોષોનો નિર્ણય કરી જો સાધ્ય જણાય તો

૧. મૂત્રનો રંગ જળની સમાન પાતળો તથા કાંઇક કાળા વાદળી રંગનો હોય તો વાયુનો વિકાર જાણવો.

૨. મૂત્રનો રંગ કેસુડાના ફુલના જેવો પીળો, અથવા લાલ કસુંબા સરખો હોય, અથવા પેશાબ ગરમ તથા થોડો થોડો ઉતરતો હોય તો પિત્તનો વિકાર જાણવો.

૩. મૂત્ર ઠંડું, સફેદ, તથા ચીકણું ઉતરે તો કફનો વિકાર જાણવો.

૪. મૂત્રનો રંગ સરસીયા તેલના રંગ જેવો હોય તો વાયુ અને પિત્તનો વિકાર જાણવો.

૫. મૂત્રનો રંગ કાળો અને પરપોટા સહીત હોય તો સન્નિપાતનો વિકાર જાણવો.

૬. મૂત્રનો રંગ નિર્મળ પાણીના જેવો હોય ત્યારે રોગની પરિપક્વાવસ્થા જાણવી.

૭. જે રોગીના મૂત્રની શ્વેત ધાર, મહાધારે અને કૃષ્ણધાર હોય અથવા ગરમ, લાલ, કેશરી કે લીલા રંગનું મૂત્ર હોય તો તેને તાવનો વિકાર જાણવો.

૮. મૂત્ર કરતી વખત જેની લાલ રંગની ધારા હોય તે દરદી ઘણો વખત સુધી રોગી રહે છે.

૯. મૂત્ર કરતી વખત જેની ધારા કાળા રંગની હોય તે રોગી તત્કાળ મૃત્યુ પામે છે.

૧૦. મૂત્રમાં બકરીના મૂત્ર જેવો ગંધ હોય તો અજીર્ણ રોગનો વિકાર જાણવો.

૧૧. મૂત્રનો રંગ સ્વચ્છ કુવાના પાણી સમાન હોય તે દરદી નિરોગી થયો છે એમ જાણવું.

મૂત્રમાં તેલનું બિંદુ નાંખી કરવાની પરીક્ષા.

ચાર ઘડી પાછલી રાતનું રોગીનું મૂત્ર ચાર ઘડી સુધી તડકામાં રાખ્યા પછી વૈદે તેમાં કપડાની દીવેટ અથવા ઘાસની સળીવતી તેલનું ટીપું નાંખવું; અને તેપરથી નીચે મુજબ રોગની પરીક્ષા કરવી.

૧. તેલનું ટીપું મૂત્રના ઉપર ફેલાઇ જાય તો તે રોગીનો રોગ સાધ્ય જાણવો, અને તે જલદી સારો થઇ શકશે એમ જાણવું.

૨. તેલનું ટીપું મૂત્ર ઉપર ન ફેલાય અને સ્થિર રહે તો રોગીનો રોગ કષ્ટસાધ્ય જાણવો.

૩. તેલનું ટીપું મૂત્રમાં ડુબી જાય તો રોગ અસાધ્ય જાણવો.

૪. વાયુનો વધારો હોય તો ટીપું નાંખતાંવેંતજ ફેલાય છે; અને મૂત્ર લોહી જેવું તથા શીતળ હોય છે.

૫. પિત્તનો વધારો હોય તો તેલમાં પરપોટા થાય છે; અને મૂત્ર પીળું તથા ગરમ હોય છે.

૬. કફનો વધારો હોય તો મૂત્ર ચીકણું, ધોળું અને બરફના રંગ જેવું જણાય છે.

૭. સન્નિપાતનું મૂત્ર, કાળું, રાતું તથા પીળું એવા સેળભેળ વર્ણનું હોય છે.

૮. વાતપિત્તનું મૂત્ર ધુમાડાના વર્ણ જેવું હોય છે.

૯. વાતકફનું મૂત્ર ફેણયુક્ત હોય છે.

૧૦. ધાતુ અને ઇંદ્રિના રોગનું મૂત્ર તેલ જેવા રંગનું હોય છે.

ઉપચાર કરવો. ઘણી વાર સુધી પેશાબ-મૂત્ર રાખી મુકવાથી રંગમાં ફેરફાર થાય છે. જેથી પરીક્ષા કરવા વખત રોગીના કોપનું યથાર્થ જ્ઞાન થઇ શકતું નથી, માટે પેશાબ કરાવ્યા પછી તરતજ જોઇ લેવું, પણ રાખી મુકી પરીક્ષા કરવી નહિ. એમ મહર્ષિ ભારદ્વાજનો અભિપ્રાય છે. આ મત ખરેખર સત્યજ જણાય છે, કેમકે રોગીની સ્થિતિ મૂત્ર લેતી વખતે જે પ્રમાણે હોય છે, તે તરતજ પેશાબ તપાસવાથી જણાય, પણ સમય ગયા પછી તપાસવામાં આવે તો ઉષ્ણતાદિક અને પેશાબના રંગમાં ફેરફાર થવાથી ખરી હકીકત સમજી શકાતી નથી.

૧૧. ત્રિદોષનું મૂત્ર કાળપઉપર, પીળું, રાતું ફેણયુક્ત, પરપોટાયુક્ત, અને સોનાના જેવા રંગનું જણાય છે.

૧૨. મૂત્રમાં નાંખેલા તેલના ટીપાનો આકાર ચક્ર, કમળ, શંખ, પાન, ફુલ, ફળ, મણિ જેવો જણાય તો રોગ અસાધ્ય જાણવો.

૧૩. તેલના ટીપાના આકાર સિંહ, કુતરૂં, હસ્તિ, કુકડો, જંતુ, મનુષ્ય, શસ્ત્ર, સર્પ, વાંદર, વિંછી, બિલાડું, ડુક્કર જેવો જણાય તો રોગ અસાધ્ય જાણવો.

૧૪. તેલનું ટીપું પેશાબ ઉપર ચક્ર (ચાકડાની) માફક ફરવા લાગે અથવા તેમાં છિદ્રો પડી જાય, તથા તેનો તરવાર, દંડ, (લાકડી) અને ધનુષ્ય જેવો આકાર થઇ જાય, તો તે રોગી નિશ્ચે મરે છે.

૧૫. તેલના ટીપાંનો આકાર તલાવ, હંસ, કમળ, છત્ર, ચામર અને તોરણાદિકનો થાય તો રોગી દીર્ઘાયુષી છે એમ જાણવું.

૧૬. તેલના ટીપામાં પરપોટા ઉપડે તો દૈવ કોપ જાણવો.

૧૭. તેલનું ટીપું પૂર્વ, પશ્ચિમ, વાવ્યકોણ, નૈઋત્યકોણ, અને ઉત્તર તરફ જાય (ફેલાય) તો રોગી જીવે છે.

૧૮. તેલનું ટીપું અગ્નિકોણ, દક્ષિણ અને ઇશાનકોણ તરફ ફેલાય તો અશુભ સમાચાર આપનાર છે (રોગી મરશે) એમ સમજવું.

૧૯. તેલનું ટીપું નાખવાનું પાત્ર સરખી ભૂમિમાં મુકીને મૂત્ર પરીક્ષા કરવી.

૨૦. તેલનું ટીપું અગ્નિ, નૈરૂત્ય, વાવ્ય, ઇશાન એ દિશાઓ તરફ વધે તો રોગ અસાધ્ય જાણવો.

૨૧. તેલના ટીપાનો છેડો પૂર્વ તરફ ચાલે તો લગવાડની પીડા જાણવી.

૨૨. તેલના ટીપાનો છેડો દક્ષિણ તરફ ચાલે તો મહાપુરૂષની પીડા છે એમ માનવું.

૨૩. તેલના ટીપાનો છેડો આથમણી તરફ ચાલે તો ક્ષેત્રપાળની પીડા જાણવી.

૨૪. તેલના ટીપાનો છેડો ઉત્તરમાં ચાલે તો વનદેવતાની પીડા જાણવી.

૨૫. તેલના ટીપાનો છેડો અગ્નિ, નેરૂત્ય, વાવ્ય અને ઇશાન એ દિશાઓ તરફ પ્રસરે તો ગ્રામ્યદેવતા અથવા કુલદેવતાઓનો દોષ રોગીને છે એમ જાણવું.

૨૬. તેલનું ટીપું ફેલાઇ (મૂત્રમાં) અંદર ચાલણી જેવાં છિદ્રો પડે તો ભૂત, પ્રેત, જેવા અનેક દોષો છે એમ માનવું.

૨૭. બે મસ્તક અથવા પુરૂષ જેવો તેલના ટીપાંનો આકાર જણાય તો ચંડાલ, ભૂત, અથવા ફરનારા પિશાચોનો વળગાડ છે એમ જાણવું.

૨૮. પશ્ચિમ દિશા ભણી ટીપું વધી સર્પને આકારે જણાય તો પેટનો રોગ છે એમ સમજવું.

૨૯. તેલના ટીપાંનો આકાર ત્રણ ખૂણા જેવો જણાય તો શાકિની તથા કુલદેવતાનો ક્ષોભ જાણવો.

૩૦. તેલના ટીપાંનો આકાર મસ્તક વિના અથવા ગાત્ર વિનાના મનુષ્ય જેવો જોવામાં આવે તો રોગ અસાધ્ય સમજવો.

૩૧. મૂત્ર ઘીની કણીયો જેવું જણાય તો જલોદરનો રોગ છે એમ જાણવું.

૩. મળ પરીક્ષા.

૧. વાયુના કોપવાળા રોગીનો ઝાડો ફીણયુક્ત, લુખ્ખો, ધુમાડાના વર્ણ જેવો અને કુચા-પાણી જેવો હોય છે.

૨. પિત્તના કોપવાળા દરદીનો મળ લીલો, પીળો, દુર્ગંધયુક્ત, સેાયા પડતો અને ગરમ હોય છે.

૩. કફના કોપવાળા દરદીનો મળ ધોળો, કાંઇક સુકો અને કાંઇક લીલો તથા ચીકણો હોય છે.

૪. વાયુ તથા કફનો કોપ હોય તો કાળો તથા ચીકણો, છાડા યુક્ત અને નારંગીના રંગ જેવો હોય છે.

૫. વાતપિત્તના કોપવાળાનો મળ પીળો, કાળો, બંધકોશવાળો અને તુટેલી ગુઠલીયો જેવો હોય છે.

૬. કફપિત્તવાળાનો મળ પીળો, કાળો અને પાંડુર વર્ણના જેવો હોય છે.

૭. ત્રિદોષના કોપનો મળ, પીળો, કાળો, તુટેલો, ગુંઠલીયો જેવો, સફેદ અને બદ્ધ હોય છે.

૮. અજીર્ણના રોગીનો મળ દુર્ગંધવાળો અને શિથિલ (નરમ) હોય છે.

૯. જીર્ણજ્વરના રોગીનો મળ છાડાયુક્ત હોય છે.

૧૦. વાયુ આદિ દોષો જેના નિર્બળ (ક્ષીણ) થયા હોય તેવા રોગીનો મળ કપીલાના રંગ જેવો અને ગાંડોવાળો કઠણ હોય છે.

૧૧. જલંદરના રોગવાળાનો મળ સફેદ અને મહા દુર્ગંધિવાળો હોય છે.

૧૨. ક્ષયના રોગવાળાનો મળ કાળો હોય છે.

૧૩. રક્તકોપવાળા રોગીનો મળ પાતળો અને લોહીજેવો હોય છે.

૧૪. આમવાતવાળા રોગીનો મળ પીળા રંગનો હોય છે તથા તેને દસ્ત ઉતરતાં કેડમાં (કમ્મર, કટીમાં) પીડા દુખાવા સાથે હોય છે.

૧૫. જે રોગીનો મળ ઘણો કાળો, ઘણો પીળો, ઘણો ધોળો, અતિ લાલ અને અતિ ગરમ તથા દુર્ગંધવાળો હોય તેનું મૃત્યુ સમીપમાં છે એમ જાણવું.

૧૬. જે રોગીની અગ્નિ અતિ ઉગ્ર હોય છે તેનો મળ સુકાએલો હોય છે.

૧૭. જે રોગીની જઠરાગ્નિમંદ હોય છે તેનો મળ પાતળો હોય છે.

૧૮. જે રોગીનો મળ ખરાબ દુર્ગંધવાળો હોય છે, સડેલા ભાગ આંતરડામાંથી અથવા હોજરીમાંથી તુટીને પડે છે અને જેનો રંગ ધુયા પાણી જેવો હોય છે તે રોગીનો રોગ અસાધ્ય સમજવો. તેમજ તેનું મૃત્યુ પણ નિકટજ હોય છે એમ જાણવું.

૪. જીભની પરીક્ષા.

૧. વાયુના કોપવાળા રોગીની જીભ, ખટરસના સ્વાદના જ્ઞાનથી રહિત-શૂન્ય, સાગના પાંદડા જેવી ખરસટ (કાકરવાળી) ફાટેલી, મીઠાશયુક્ત, સ્તબ્ધ અને પીળાશ ઉપર હોય છે.

૨. પિત્તના પ્રકોપવાળા રોગીની જીભ, રાતી, કાળી, દુધ પીવા વખતે કડવો સ્વાદ આપનારી, બળતરા (દાહ) સહીત, અને પાકા ધોળાના રંગજેવી, કાંટાઓથી છવાએલી હોય છે.

૩. કફના કોપવાળા રોગીની જીભ, શ્વેત વર્ણવાળી, રસયુક્ત, ચીકણી, સ્થૂળ (જાડી-મોટી), ભારી, કફથી લપેટાએલી, કાંટા જેવા અંકુરો જેના ઉપર ઉપડેલા છે એવી તથા ખારાશ-યુક્ત હોય છે.

૪. બે દોષોના કોપવાળા રોગીની જીભ તે તે દોષોનાં લક્ષણે કરી યુક્ત હોય છે. તેનો સ્વાદ ભીડાના જેવો હોય છે.

૫. ત્રિદોષના કોપવાળા રોગીની જીભ બળી ગયલા જેવી, કઠણ સ્પર્શવાળી અને કાળી હોય છે.

૬. સન્નિપાત જ્વરના રોગવાળા રોગીની જીભ કાળી, કાંટાવાળી અને સુકી હોય છે.

૭. અરૂચિ તથા અતિસારના રોગવાળાની જીભ મધના વરણ જેવી હોય છે.

૮. પ્રમેહ તથા સંગ્રહણીના રોગીની જીભ ધુમાડાના વર્ણ જેવી અને ગરમ હોય છે.

૯. વીશફોટકના રોગીની જીભ ખરમરી કાંટા જેવી, અને તેમાંથી પાણી સ્રવતુંજ હોય છે.

૧૦. જે રોગીની જીભ ખરમરી છતાં અંદર તણાએલી, ફીણયુક્ત, કઠણ, તથા જેનું હાલવું બંધ થયેલું છે એવી જ્યારે થાય ત્યારે રોગીનું મૃત્યુ સમીપ છે એમ જાણવું.

૫. નેત્ર પરીક્ષા.

૧. વાયુના કોપવાળા રોગીનાં નેત્ર, લુખાં, ધુમાડા જેવા રંગવાળાં, રાતાં, અકડ રીતે જોનારાં, ઉંડાં પેસી ગયેલાં, બળતરાયુક્ત, ચંચળ, બિહામણાં, અને અંદરના ભાગમાં કાળાશ પડતાં હોય છે.

૨. પિત્તના કોપવાળા રોગીનાં નેત્ર પીળાં હળદર જેવાં, રાતાં, હર્યારંગનાં, દીવો કે અજવાળું જોવાને અશક્ત અને બળતરાવાળાં હોય છે.

૩. કફના પ્રકોપવાળા રોગીનાં નેત્ર શ્વેત વર્ણનાં, તેજ વિનાનાં, પાણી ટપકતાં, ચીકણાં અને શિથિલ હોય છે.

૪. બે દોષોના પ્રકોપવાળાનાં નેત્ર તે તે દોષોના લક્ષણે કરી યુક્ત હોય છે.

૫. ત્રિદોષના પ્રકોપવાળાનાં નેત્ર લાલ, જરા શ્યામ વરણાં, ડોળાએલાં અને બીજ્વા જેવાં હોય છે. ત્રિદોષ (સન્નિપાત) થી વ્યાકુલ થયેલા રોગીનાં નેત્રો પોતાના કબજામાં સ્વાધીન રહી શકતાં નથી પણ વિચિત્ર પ્રકારે જણાય છે. એટલે પોતાની મરજી મુજબ રોગી દેખી શકતો નથી. કોઇ વખત ખુલેલાં તો કોઇ વખત મિંચાયલાં હોય છે.

૬. અસાધ્ય લક્ષણોઃ—જેની એક આંખ થીજેલા જેવી છતાં ફાટેલી ખુલ્લી હોય છે, અને બીજી આંખ મીંચેલી હોય છે, તે રોગી એકજ પહોરમાં મૃત્યુ પામશે.

૭. રોગીનાં નેત્રની નજર ઉંચી રહેતી હોય તોપણ રોગ અસાધ્ય જાણવો.

૮. જે રોગીનાં નેત્રો કંપયુક્ત, મનહર જેવાં, ચચલ, બીવરામણાં, તેજરહિત, કાળાશ ઉપર, રાતાં, ભુખરાં અને ચહેરો ભયંકર જણાય તો રોગ અસાધ્ય જાણવો.

૯. નેત્રોમાંની કાળી કીકી (પુતળી) ઢંકાઇ જાય અથવા ચક્રની માફક ફર્યા કરે અને નેત્રો પીજેલાં જેવાં જણાય તે રોગી એકજ દિવસમાં મૃત્યુ પામશે એમ જાણવું.

૧૦. જે રોગીનાં નેત્ર ભમેલાં જેવાં છતાં ચકરચકર ફરે છે તેને ભૂતનો ઉપદ્રવ છે એમ જાણવું.

૧૧. જે રોગીનાં નેત્રો શાંત, પ્રસન્ન, પોતાનો ધર્મ સ્વતંત્ર રીતે બજાવે તેવાં, અને રમણીક લાગે તેવાં જણાય તો તે, રોગીના રોગનો તાકીદે નાશ થવાના સમાચાર આપનારાં જાણવાં.

૬. રૂપ પરીક્ષા.

૧. રૂપ પરીક્ષા ઘણું કરીને પરોઢિયામાં કરવી.

૨. પ્રાતઃકાળે રોગી પાસે જઈ તેનું રૂપ જોવું. શરીરની કાંતિ તેજવિનાની તથા વિચિત્ર શ્યામ રંગની હોય તો રોગ વાયુથી ઉત્પન્ન થયેલો જાણવો.

૩. પિત્તના પ્રકોપવાળા રોગીનું મુખ પીળું, રાતું, દાહયુક્ત, અને જરા સોજા ચડેલા જેવું જણાય છે.

૪. કફના પ્રકોપવાળા રોગીનું મુખ કાંતિ વગરનું અને તેલ જેવું જરા ચીકણું જણાય છે.

૫. દ્વિદોષના કોપથી મુખનાં લક્ષણ બે દોષનાં ચિન્હ પ્રમાણે અને ત્રિદોષના કોપથી ત્રણે દોષનાં લક્ષણો પ્રમાણે હોય છે.

૬. નેત્રોએ જોઇ જે જે રોગની પરીક્ષા થાય તેનાં હેવાં નામ રાખવાં. પ્લીહા, ગાંઠ, શૂલ, વાયુ, ગોળો, વરાધ, કરમ, કઠોરગુલ્મ ઇત્યાદિ રોગો હસ્ત વડે દાબી જોઇ અમુક રોગ છે એવો નિશ્ચય કરવો.

આ પ્રમાણે રૂપપરીક્ષા જાણવી.

૭. શબ્દ પરીક્ષા.

૧. વાયુના પ્રકોપવાળા રોગીનો શબ્દ કંઠમાંથી નીકળે છે, અને તે હલકો હોય છે.

૨. પિત્તના પ્રકોપવાળાનો શબ્દ સાફ નીકળે છે.

૩. કફના પ્રકોપવાળાનો શબ્દ ભારે તથા ઘોઘરો હોય છે.

૪. બે દોષોનો તથા ત્રિદોષોનો કોપ હોય તો અવાજ બે દોષો તથા ત્રિદોષોનાં લક્ષણો યુક્ત હોય છે.

૮. સ્પર્શ પરીક્ષા.

૧. વાયુના પ્રકોપવાળા રોગીના શરીરનો સ્પર્શ સાગ, તથા ખાખરાના પાંદડા જેવો ખરબચડો છતાં શીતળ હોય છે.

૨. પિત્તના પ્રકોપવાળા રોગીના શરીરનો સ્પર્શ ઉષ્ણ લાગે છે.

૩. કફના પ્રકોપવાળા રોગીના શરીરનો સ્પર્શ શીતળ અને જરા ભીનો હોય એવો લાગે છે.

૪. બે દોષ તથા ત્રિદોષના કોપવાળા દરદીના શરીરનો સ્પર્શ બે દોષના તથા ત્રિદોષનાં લક્ષણે કરી યુક્ત હોય છે.

૫. જે રોગીના શરીરનો સ્પર્શ ક્ષણમાં ટાઢો, ક્ષણમાં ઘણો ગરમ, અને રોગે કરી વ્યાપ્ત હોય તો તે રોગીનો રોગ અસાધ્ય જાણવો.

આ પ્રમાણે સ્પર્શપરીક્ષા જાણવી.

આ પ્રકારે અષ્ટવિધ પરીક્ષાના સ્વરૂપનો વાગભટ્ટાદિક બૃહત્ ગ્રંથકારોથી કરાને તે આજ સુધીના નાના મોટા સર્વ ગ્રંથકારોએ સ્વીકાર રાખેલો છે તથા તેનો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં તે તે ગ્રંથોમાં સંગ્રહ પણ થયેલો છે. અત્ર પણ અજમાયેશ જોનારને ઠીક પડે તે માટે મુખ્યતો લખેલા ગ્રંથનો આધાર રાખી તથા કોઈક સ્થળે તુટક જણાયું તે પૂર્ણ કરવા અન્ય ગ્રંથો પણ જોઇ આ લેખ લખેલો છે.

આમ છતાં પણ કોઇ સ્થળે સ્ખલનો થયાં હોય તો સુજ્ઞ વૈદ્યો સુધારી વાંચશે; અને પોતાની અજમાયેશના સર્વ પ્રકારના અનુભવો પ્રસિદ્ધ કરતા રહેશે તો જનસમાજ ઉપર મોટો ઉપકાર કર્યો કહેવાશે.

પ્રાચીન આચાર્યો કે જેમણે આવી અમુલ્ય શોધો જાહેરમાં આણી છે તેઓ વૈદકવિદ્યા સાથે જ્યોતિષ, સ્વરોદય અને માનસિક યોગનું પણ પૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતા હતા, અને તે જ્ઞાનના પ્રભાવેજ તેઓ આપણને આવી સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણની શોધો વારસામાં આપી શક્યા છે. આજકાલ તેટલે સુધી વિદ્યામાં આગળ વધેલા મનુષ્યોના અભાવે આપણને તેઓએ કરેલી સાચી અને ઉપયોગી શોધો બંધબેસતી થઇ શકે નહિ તેમાં કાંઇ આશ્ચર્ય સરખું નથી.

ઔષધોમાં રહેલા ગુણદોષો તથા રોગો ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો આત્મવિદ્યાને આધારે પ્રાચીન મહર્ષિઓએ જેમ સિદ્ધ કરી બતાવ્યાં છે; તેજ આત્મવિદ્યાનાં અનુભવે કરી આ નાડી પરીક્ષાદિક વિદ્યાઓ કાં બહાર ન આવી હોય? અમારે પણ આ સ્થળે ન્યાયને ખાતર લખવા જરૂર પડે છે કે જેનાપર આત્મદેવની કૃપા હોય છે તે નાડીજ્ઞાનાદિક વિષયનું યથાર્થ સ્વરૂપ કહી શકે છે. પછી અન્યે શું માનવું તે " માલિક અપના મુખત્યાર હૈ. " ઇતિશિવમ.

નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

અન્ય પ્રાણીઓનાં શરીર નગ્ન હોવાથી ત્વચા પોતાનાં વિજાતીય દ્રવ્યોને અંદરથી બહાર કાઢી નાંખવાનું અગત્યનું કામ યથાસ્થિત કર્યા જાય છે. પણ મનુષ્યમાં આમ થઇ શકતું નથી, કારણ કે તેઓ પોતાનાં શરીર વસ્ત્રોથી નિરંતર ઢાંકેલાં રાખે છે. આથી મનુષ્ય જાતમાં જ્વરનો વ્યાધિ ભયંકર રૂપ પકડે છે, અને બહુ વખતે જીવને જોખમ કરે છે. કારણ કે તેમની અંદરની ગરમી ઓછી થતી નથી, તેમજ સ્વચ્છ શીતવાયુ તે ગરમીને શોષી શકતો નથી.

ધગધગતા પ્રવાહીથી ભરેલા વાસણને ઠંડા પાણીમાં રાખવાથી ઠંડું થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે મનુષ્યના શરીરની ગરમી પણ આસપાસની શીત હવાના સહવાસથી ઓછી થઇ જાય છે.

જ્યારે નૈસર્ગિકોપચારક દર્દીના ઓરડામાં દાખલ થાય ત્યારે તેની પ્રથમની સાવચેતી એ હોવી જોઇએ કે તે દર્દીનાં કપડાં યા શરીર પર ઓઢેલાં વસ્ત્રો દૂર કરવાં, અને બની શકે તો ખુલ્લી હવામાં તેને લઇ જવો; અથવા તો તે ઓરડામાં ફરવા દેવો; અથવા શિયાળાના સખ્ત ઠંડીના વખતમાં પણ બની શકે તેટલાં બારી બારણાં ખુલ્લાં મુકી બિછાનામાં નગ્ન રહેવા દેવો અને આવી સ્થિતિમાં શીતોષ્ણના પ્રમાણમાં દશ યા પંદર મિનિટ અને ઉનાળામાં એકથી ત્રણ કલાક સુધી નગ્નાવસ્થામાં રહેવા દેવો.

ઉનાળાની સવારમાં લહેરીથી વાતા ઠંડા પવનનો પણ આવોજ ઉપયોગ થવો જોઇએ. તે પવન જેમ વધારે ઠંડો તેમ તેની અસર સત્વર અને ચોકસ સમજવી.

એક વખત ઇજીપ્તના રાજ્ય ઉપર ત્રણ દિવસ સુધી અંધકાર વ્યાપી રહ્યો હતો, અને તે ત્રણ દિવસ તો ત્યાંના લોકોને ત્રણ વર્ષ જેટલા લાગ્યા હતા.

દરેક સ્ત્રી કે પુરૂષ, બાળક કે વૃદ્ધ " હાય ! શરદી થઇ " એમ બોલે છે અને વધારે તાજુબ થવા જેવું તો એ છે કે નૈસર્ગિક ઉપચારકો પણ તેના (શરદીના) ધાસ્કા અને હેબતથી ધ્રુજે છે કે કંપે છે. જો કે એમ તો તેઓ ખચિત સમજે છે, કે શરદી એ બીજાં દરદોની મા-ફક રોગ નિવારણ લક્ષણ (ચિન્હ) છે, અને ગમે તેવા સંજોગો હોય તોપણ તે અનુકૂળ ચિન્હ છે, અને યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે, તો જરા પણ નુકસાનકારક નથી, એટલુંજ નહિ પણ શરીરને બહુ ફાયદાકારક છે.

શરદી એ મનુષ્ય જાતને અત્યંત નુકસાનકારક છે, એ વાત તેમના મગજમાં પાઠશાળામાંથી એટલી બધી સજ્જડ જડ (ઘર) ઘાલી બેઠેલી હોય છે કે તે વાત તેમના મગજમાંથી કાઢી નાંખવી અશક્ય થઈ પડે છે.

ઓ ઈશ્વર તું કોઈ ડાહ્યા અને ઐશ્વરિક વકતૃત્વશક્તિ ધરાવનારા સિદ્ધ અને મહાન્ પુરુષોને દુનિયામાં મોકલ, કે તેઓ મનુષ્ય જાતના હૃદયમાં શરદી, પ્રકાશ અને હવાનો ખોટો ભય પેસી ગયો છે તે ભયને દૂર કરે. ખરેખર તો શરદી, હવા ને પ્રકાશ એ ત્રણે મનુષ્ય જાતનું શ્રેય અને હિત કરનારાં છે, અને તે ઘણા દુઃખીયારાને સુખી અને તંદુરસ્ત કરી શકે, અને ઘણ મનુષ્યનાં જીવનનો ઉદ્ધાર કરે.

હવા અને પ્રકાશના પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય જાત એ સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રાણી છે, માટે હવા ને પ્રકાશ તેની જીંદગી માટે ખાસ ઉપયોગનાં તત્ત્વો છે. કુદરતની ઈચ્છાનુસાર તેણે રાત્રિ દિવસ અને શિયાળે ઉનાળો નગ્નાવસ્થામાં વિચરવું જોઈએ.

પણ આ બાબતમાં મનુષ્યે લાંબા વખતથી કુદરતી નિયમનો ભંગ કર્યો છે, તેથી કુદરતી જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એજ વધારે અગત્યનો અને સત્વર જરૂરનો ઉપાય છે. મનુષ્ય હવા અને પ્રકાશનો અગણિત લાભ ઉઠાવવાને પુરતા વખત સુધી પોતે નગ્નાવસ્થામાં રહેવાને જોઈએ તેટલો પ્રયાસ કરી શકતો નથી એ શોચનિય છે.

આ વિષયમાં મનુષ્ય વધારેમાં વધારે કેટલું કરી શકે? રાત્રિ ને દિવસ અને શીયાળા અને ઉનાળાથી વધારે લાંબો વખત નગ્નાવસ્થામાં તે કયાંથી રહી શકે?

મનુષ્યના શરીર ઉપર સૃષ્ટિના આરંભમાં વાળ હોવાથી અને હવે તે રૂવાંટીવાળા વાળ જતા રહેવાથી તે કપડાં વગર રહી શકે નહિ એમ ધારવું ભૂલભરેલું છે. અપવાદરૂપી વ્યક્તિ જેવાં માત્ર થોડાંજ પ્રાણીઓ વાળમય હોય છે. મનુષ્ય અને બીજાં કેટલાંક પ્રાણીઓ અદ્યાપિ પર્યંત જે થોડી ઘણી અથવા તદ્દન નગ્નાવસ્થામાં રહે છે તે વાળ વગરનાં છે. હાથ, કપાળ, ગરદન અને શરીરના બીજા અવયવો જે અત્યાર સુધી કપડાં વગર રહે છે તે વાળ વગરનાં છે. મનુષ્ય એ પ્રાણીઓમાં સર્વોત્કૃષ્ટ પ્રાણી છે તેથી કુદરતે તેને વાળ વગરની ત્વચા આપેલી છે. આનું કારણ એ છે કે હવા અને પ્રકાશ જે જીંદગીના રક્ષક છે તેની સાથે તે નિકટના સંબંધમાં જેમ બને તેમ વધારે આવે. આમ ન થવાથી અને કપડાં પહેરી રાખવાથી બિચારા મનુષ્યને વધારે સહન કરવું પડે છે અને નગ્નાવસ્થામાં રહેવાથી આરોગ્યનું વધારે સંરક્ષણ થાય છે એ નિર્વિવાદ છે.

હવા અને પ્રકાશ એ શરદી ઉત્પન્ન કર્તા છે એટલે માણુસ જાતની જીવનશક્તિ ઉપર તેની કેટલી બધી જાદુઈ અસર થાય છે એ વાત સાબીત કરી આપે છે. કારણ હવા અને પ્રકાશ મુખ્યત્વે કરીને શરદીને પેદા કરનાર છે, અને શરદી એ આરોગ્યતાસુચક ખાસ ચિન્હ છે.

કુદરતે શિયાળાની ઋતુમાં ઠંડીનું નિર્માણ કરેલ છે તેનું રહસ્ય એ છે કે આમ થવાથી ધરતીની અંદરની ગરમીનો થતો ઉભરો તેમજ વનસ્પતિ ને પ્રાણીઓના શરીરની અંદરની ગરમીનો ઉકળાટ શાન્ત પામે અને બેસીલી (Bacilli), બૅક્ટેરીઆ (Bactariæ), માઇક્રોબ્ઝ (Microbes), ટ્યુબરક્યુલ્સ (Tubercules) અને એવાં બીજાં જંતુઓ નાશ પામે; અને તેથી આની અસર દર્દીના શરીરમાં મુખ્યત્વે કરીને થવાની જરૂર છે.

મનુષ્યને શિઆળાની ઠંડીના દિવસમાં ખુલ્લી હવામાં નગ્ન રહેવાથી ચામડી ઉપર થતા ખસ વગેરે દર્દોના જંતુઓ નાશ પામે છે અને તેથી આવા રોગો થતા અટકે છે. વળી ક્ષયવાળા દર્દીઓને હવા અને પ્રકાશનો સ્નાન તેમનાં ફેફસાંની અંદર થયેલા જંતુઓનો નાશ કરી શકે છે, કારણકે એ જંતુઓ પ્રતિકૂળ પદાર્થ જે ત્યાં સડે છે તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.

તંદુરસ્ત અને મજબુત મનુષ્યના કરતાં નબળા બાંધાના અને દર્દોથી પીડાતા મનુષ્યોને તેમના શરીરની અંદરની ગરમીને શાંત પાડવાની અને જીવનશક્તિને મજબુત કરવાની ખાસ જરૂર છે.

માટે આવા લોકોને ગમે તેવી ઠંડી યા ગરમીના વખતમાં કે ગમે તેવા પ્રતિકૂળ વખતમાં પણ હવા ને પ્રકાશનું સ્નાન કરવાને સમજુત આપવી કારણ કે એઓ માટે એ ખાસ અને સંચોટ ઈલાજ છે.

એક વખત મેં નૈસર્ગિક ઉપચારકને પૂછ્યું કે જ્વર જેવાં દર્દોમાં હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો આટલો બધો થોડો ઉપયોગ કરવાનું કારણ શું છે, ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે એના અદ્યાપિ પર્યંત બહુજ થોડાજ પ્રયોગો કરવામાં આવ્યા છે તેથી આમ બને છે.

આપણી શાળાઓ અને પાઠશાળાઓમાં ધોરણોનું બંધારણ ઘણા વર્ષનું હોય છે. વૈદક અભ્યાસનો ક્રમ પાંચ વર્ષ સુધીનો છે. વધારે મહાવરો કરવાને માટે કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ આથી વધારે વખત ગાળે છે. પણ વિચારવંત નૈસર્ગિક ઉપચારકો જોઈએ તેટલું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી તેથી તેઓ કુદરતી કાર્યક્રમ કે હવા, પ્રકાશ કે શરદીને ગરમીથી થતી અગત્યની અસર, પ્રથમના પ્રયોગો વગર નિહાળી અનુમાન બાંધી શકતા નથી કે હવાને પ્રકાશનું સ્નાન તદ્દન વિક્રિયા વગરનું, સચોટ અસરકારક, આરોગ્યના સંરક્ષણને માટે ખાત્રીબંધ ઇલાજ, અને તીવ્ર અને દીર્ઘકાળી રોગોપશાંતિને માટે અકસીર અને રામબાણ ઈલાજ છે.

તોપણ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી ડરતા લોકોને તેના સ્નાનથી થતા ફાયદાની પ્રત્યક્ષ પુરવાર કરી આપવા હું તૈયાર છું, કારણ કે, હું અનેક જુદા જુદા રોગો ઉપર હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો બહુ પ્રયોગ કરી ચુક્યો છું, અને તેનું પરિણામ હરહમેશ મારી પ્રથમની સમજ પ્રમાણે જ અતિ ઉત્તમ અને સંતોષકારક આવેલું છે.

ઘણે ભાગે દરદીઓ, હવા અને પ્રકાશના સ્નાનની તેમને પુરતી સમજુતી મળ્યા પછી, રાજી-ખુશીથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવામાં પ્રથમથી જ મારી આજ્ઞાનુસાર વર્ત્યા છે.

યુવાન અને વૃદ્ધ લોકો શરીર ઉપર ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાથી યાને બીજી રીતે હવા અને પ્રકાશથી શરીર ઢાંક્યું રાખવાથી અતિશય નાજુક બદનના થઈ ગયા હતા, તેઓ પણ એકદમ અને થોડે થોડે હવા અને પવનમાં, વરસાદ અને તોફાનમાં, અને સાધારણ હવામાં ખુલ્લે અંગે ખુલ્લા મેદાનમાં, ફરેલા છે.

તેમાંના કેટલાક અશક્તિને લીધે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની જગા સુધી ચાલી જઈ શકે તેવા નહતા. નગ્ન થવાથી તરતજ તેઓ સશક્ત થવા લાગ્યા, અને ઘેરથી સ્નાનની જગાએ ચાલી આવ્યાં તે કરતાં વધારે આસાનીથી અને ઝડપથી પાછા ઘેર ચાલી જતા. હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા આવનારા આ લોકો માત્ર નબળા અને અશક્ત હતા તેટલુંજ નહિ, પણ કેટલાક તો ઘરડા અને પૂજનીય સીનેર વર્ષ ઓળંગી ગયેલા વયોવૃદ્ધ ડોસા હતા.

તીવ્ર રોગોમાં અને ખાસ કરીને સખ્ત જ્વરમાં હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી દરદીઓને એટલી બધી આનંદવૃદ્ધિ અને મનોબળની વૃદ્ધિ થતી કે તેના ત્રાસકો પામેલા સગાસંબંધીઓ કાલાવાલા અને આજીજી કરતા તોપણ તેઓ બારી છોડી જરા પણ દૂર હટતા નહિ અને એ વખતે તો રચુમરના ઉષ્ણતામાપક યંત્રની પંદરમી રેખા સુધીની શીત હવા પણ દરદીના તમામ નગ્ન શરીર ઉપર બારીમાંથી અંદર સડસડાટ ચાલી આવતી હતી છતાં, (તે તદ્દન નિડર રહેતો હતો.) અડગ હિંમતથી ત્યાંથી તે ખસ્યો નહિ.

ખાસ કરીને તીવ્ર જ્વરમાં આરોગ્યતા અને પ્રકૃતિ સુધારક ચિન્હો ઘણીજ ત્વરાથી અને અસરકારક થતાં જેથી દરદીની પાસેના સારવાર કરનારા લોકો અચંબામાં ગરકાર થઈ જતા.

જંગલોમાં હવા અને પ્રકાશનાં સ્નાને અતુળ ઉત્સાહ પ્રેર્યો તે શરદ્ ઋતુનોજ મહાપ્રતાપ હતો.

જેમ ગરમ ઓરડામાં ભરાઇ રહેવું એ હવા વગેરેના તોફાનમાં ખુલ્લા બહાર ઉભા રહેવા કરતાં વધારે ખરાબ જણાય છે તેમ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો વિષય છેટેથી અવળો અને કઢંગો ભાસે છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખરેખર શરીરની ગરમી અને શક્તિને ઉત્તેજક છે. તેથી તે સ્નાન લેવાનો જેમ વધારે પરિચય થાય તેમ તે લેવામાં સુલભ અને સરળ લાગે છે. ખરેખર હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઉનાળાના સુંદર પ્રભાતે આનંદદાયક છે. કારણકે એક તો સુંદર પ્રભાતની મનહર્ષિત શીતળતા, બીજી પ્રકાશિત રોશની, વળી વધારામાં શીતળ સ્નાનની જગ્યા પણ મનોહર એટલે તો પછી હવા અને પ્રકાશના સ્નાનની શી બલીહારી ? પણ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન યથાશક્તિ પ્રમાણે થવું જોઇએ. અને આ સ્નાનનો શિયાળાનો ઉનાળા કરતાં અમુલ્ય લાભ એ છે કે શરીરની ગરમીની શીતતા વધારે અસરકારક અને ત્વરાથી અનુભવાય છે.

હવા અને પ્રકાશના સ્નાનના વિષયમાં જે મેં યથાર્થ કહ્યું છે તે ઉપરથી હું ધારૂં છું કે કોઇ પણ વિચારવંત માણસને તે સ્નાન કરવામાં જરા પણ નુકશાન નથી પણ લાભજ છે એવી ખાત્રી પુરતી રીતે થશે, એ નિઃસંશય વાત છે. થોડા મહા ભયંકર અને જીર્ણ દરદોમાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાથી અતિશય શરદી કે કોઈ બીજી તીવ્ર વ્યાધિ થઈ જાય તો સારૂં એવી મારી ધારણા હતી, જો તેમ થયું હોત તો દરદીની તબીયત સુધારવામાં હું તેનો પુરતો લાભ લઈ શકત, પણ મારા હતભાગ્યને લીધે આવી અનુકૂળતા હજી સુધી મને મળી નથી. જેમ શરદી વધારે થાય તેમ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ચાલું રાખવું એ વિશેષ અગત્યનું છે.

આથી જીવનશક્તિ વધારે ઉત્તેજીત થાય છે અને પ્રતિકૂળ પદાર્થો (વિજાતીય દ્રવ્યો) શરીરથી બહાર ફેંકી દેવાની શક્તિ પ્રદીપ્ત થાય છે, વળી તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતી ખોટી ગરમી આથી શીત થઇ જાય છે જેથી કરીને દરદીને કશું દુઃખ કે પીડા થતી નથી, પણ ચેન અને નિરાંત થવાથી આરામ મળે છે.

નૈસર્ગિક ઉપચાર કે ખાસ લક્ષમાં રાખવા જેવી સૂચના એ છે કે હવા અને પ્રકાશના સ્નાનના વિષયમાં તેનું પુરતું અનુમોદન હોવું જોઇએ, અને તેમાં તેનું મન નિશ્ચિંત હોવું જોઇએ. દરદીને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન આપવાનો આરંભ કર્યા પછી દરદીને થતી જતી શરદીથી તે ડરી જાય અને પછી અધવચમાં હવા ન આવે એવી રીતે દરદીને ગરમ ઓરડામાં પુરી મુકે અને વધારામાં વળી દવાના ઉપચારો શરૂ કરે તો તેથી દરદીના શરીરની અશક્તિ અને નબળાઇમાં ખચીત વૃદ્ધિ થશે. શરીર બહાર આવતો પ્રતિકૂળ પદાર્થ (વિજાતીય દ્રવ્યો) બંધ પડી જશે અને શરદી દરદીને આરોગ્ય કરવાને બદલે પ્રતિકૂળ થઈ તેની જીંદગીને હાનિ પહોંચાડવામાં અનુકૂળ સાધન થઇ પડશે.

પણ મને હંમેશાં ખાત્રી થઇ છે કે આસ્થા અને શાન્તિ સંસારી પુરૂષોને વશ કરે છે તેથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન દરેક માણસે પ્રથમ પોતે જાતે અનુભવી પોતાના કુટુંબમાં તેનો પ્રચાર કરવો અને તેમાં ભૂલથાપ ખાનારા મનુષ્યની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાના કરતાં શાણી કુદરત અને તેના સુખાકારી ઉપચારો ઉપર દૃઢ શ્રદ્ધા રાખવી જોઈયે.

પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ પણ હવા અને પ્રકાશના સ્નાનથી પોતાને જાદુઇ અસર થવાથી માત્ર

ઉનાળામાં નહિ પણ શિયાળામાં ખુલ્લી બારીએ ઘણા ઉત્સાહની સાથે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન અતિ ઉમંગથી લીધાં જાય છે તે જોઈ હું ખરેખર ચકિત થાઉં છું.

હવા અને પ્રકાશના સ્નાનનો વપરાશ લોકોમાં બહુ ઓછો થાય છે તેમાં માત્ર નૈસર્ગિક ઉપચારકોની જ ભૂલ છે કારણ કે સાધારણ રીતે જનસમાજ કેળવાયલો ન હોવાથી પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાના ઉપાય યોજી શકતો નથી પણ તે સંબંધે તેને જેવો ઉપદેશ કરવામાં આવે છે તેનું તાત્પર્ય સમજ્યા વગર તે પ્રમાણે દોરાય છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન રાત અને દિવસ, શિયાળો અને ઉનાળો જરા પણ વિલંબ કર્યા વગર ચાલુ રાખવું અને રાત અને દિવસ નગ્ન રહેવું એ વધારે સ્વાભાવિક અને ઉપયોગી છે. આપણા પ્રદેશના જુના ટયુટ્રોનિક લોકો લગભગ તદ્દન નગ્નાવસ્થામાં રહેતા અને બહુમાં બહુ તો ખાંધ ઉપર લટકતું ચામડું રાખી ફરતા. તેઓ કુદરતી ખોરાક ખાતા. તેમજ ફક્ત દુધ ઉપરાંત જંગલનાં ફળ ફળાદિનો આહાર કરતા અને તંદુરસ્ત જાનવરનુંજ માંસ ભક્ષણ કરતા પણ ખેતીવાડીમાં થતાં ધાન્યોનાં નવાં નવાં બનાવટી ખાણાં કદી ખાતા નહિ તેમ મદિરાપાન અથવા બીજો કોઇ નિશો કરતા નહિ.

એમ ધારો કે નગ્ન રહેવામાં કોઈ પણ જાતની હરકત નથી તોપણ હાલના બીકણ અને બાયલા જમાનામાં કયો પુરૂષ હમેશાં નગ્ન રહેવાની હિંમત ધરશે ? તેથી દરેક માણસે પોતે પોતાને માટે નિશ્ચય કરવો જોઇયે કે પ્રસંગ, અને વખતની અનુકૂળતા પ્રમાણે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન કેટલો વખત અને કેટલીવાર તેણે લેવું જોઈયે. ઉક્ત વાક્ય એવું છે કે, "હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન જેમ વધારે લાંબો વખત અને વારંવાર લેવાય તેમ વધારે અનુકૂળ છે."

ખરેખર હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઓરડામાં લેવાય તેના કરતાં ખુલ્લી રીતે બહાર જંગલમાં લેવાય તે વધારે સત્વર અસરકારક છે. અહીંના જંગલોમાં એવી બેશુમાર જગ્યા હોય છે કે જ્યાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન પ્રભાતે નિર્વિઘ્ને લઇ શકાય. આવી જગ્યાઓ ઉનાળામાં વધારે અનુકૂળ પડે. મરજી હોય તો માલવે જવાય તે કહેવત પ્રમાણે હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની ખરી ઉત્કંઠા હોય તો અવસર અને સાધન સુલભ છે.

નહાવાનાં સાર્વજનિક સ્થળો, હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખુલ્લી જગ્યામાં લેવાને માટે બહુ અનુકૂળ સાધન થઈ પડે છે. ત્યાં મનુષ્ય ગમે તે વખતે નિર્વિઘ્ને મરજી પડે તેટલો વખત નગ્ન નાહી શકે છે. આપણાં સાર્વજનિક નહાવાનાં સ્થળો વધારવાં અને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાની સગવડ કરવી તે કાંઈ વિકટ નથી.

જે પુરૂષો અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ખુલ્લી જગ્યામાં લેવાનો અવસર મળતો નથી તેમણે શિયાળામાં તેમજ ઉનાળામાં ઓરડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખી હરહંમેશ આ સ્નાન કરવું. આ સ્નાનનો આરંભ શીતમાં શીત દિવસેજ કરવો જોઇએ. ખાસ કરીને છોકરાંને તેમના જન્મથી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાનો પરિચય પાડવો અને જો ઓરડામાં સ્નાન આપવામાં આવે તો સવારે સૂર્યોદયે તેમ કરવું વધારે સારૂ છે. તેમને થોડા વખતમાં આનંદ અને મજા પડશે. આ પ્રમાણે ભવિષ્યની પ્રજા તંદુરસ્ત અને મજબુત થશે. હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેતી વખતે કાંઈ પણ કપડું, પગરખાં કે મોજાં પહેરી એ સ્નાન કરવું નહિ.

ખાસ કરીને ઠંડીના સમયમાં હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેતી વખતે કરવાને દોડવાની કસરત આપણે વિશેષ લેવી જોઇએ.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લીધા પછી શરીરને સંપૂર્ણ ગરમી આપવાની આવશ્યકતા છે અને ઉતાવળે ચાલવાથી યા શારીરિક કસરતથી યા ઘરધંધાથી યા ગરમ કામળ શરીરે વીંટી રાખવાથી આ ગરમી સારી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન ઠંડી ઉત્પન્ન કરવા માટે લેવાય છે તે ધારવું ભૂલભરેલું છે. બધા પ્રસંગે શરીરને ગરમ કરવા માટેજ હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવાય છે, કારણકે એ તો જગપ્રસિદ્ધ છે કે હંમેશાં ગરમ સગડી પાસે બેસી રહેવાથી વધારે ઠંડી વાય છે.

ઓરડામાં નગ્ન રહેવાથી સર્વોત્તમ અસર થાય છે.

આખા શરીરને ચોળી સાફ કરવાવાળું કુદરતી સ્નાન લીધા પછી હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવામાં આવે તો લોહી ઉપર સખત દબાણ થવાથી તે ત્વચાની સપાટી ઉપર ભભકતી રતાશથી ધસી આવે છે, અને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન વધારે વખત લેવું બહુ સુલભ થઇ પડે છે. આ પ્રયોગની સંપૂર્ણ સત્યતા એકજ પ્રયોગથી માલૂમ પડવા લાગે છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા ઉપરાંત વરસાદમાં ઉઘાડે માથે જવું એ વળી વધારે ફાયદાકારક છે.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવા ઉપરાંત જ્યારે પ્રસંગ અને અનુકૂળતા હોય ત્યારે ઉઘાડે માથે ફરવું એ જરૂરનું છે.

શરીરે પાણી ચોળ્યા પછી તેમજ માથું ભીંજાવ્યા પછી ટુવાલથી લુછી નાંખવું અને ઉઘાડે પગે જવું તે કુદરતના નિયમથી વિરૂદ્ધ છે માટે તે વર્જ્ય કરવું જોઇએ.

આપણે શક્તિ પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં શરીરને કસરત આપવી જોઈએ.

સૂવાના ઓરડાની બારીઓ રાત્રે શિયાળા અને ઉનાળામાં હંમેશાં ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.

સૂર્ય સ્નાન એ એક પ્રકારનું હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન છે. તમે જમીન ઉપર—ખાસ કરીને જંગલમાં જમીન ઉપર નગ્ન સુઈ જાઓ, અને સૂર્યનો તાપ જો સખત હોય તો જાળીવાળું વસ્ત્ર પહેરી યા તો શરીરને તાજાં કુણાં પાન અને ડાંખળીઓથી ઢાંકી દઇ તાપથી રક્ષણ કરવું.

વધારામાં તાપ શરીરને ન લાગે તે માટે ભીની માટી શરીરે ચોળવી જોઇએ. સૂર્યના તાપમાં રહેવું તે ખરી રીતે હાનિકારક નથી, પણ તેથી વધારે દુઃખ અને પીડા થાય છે, માટે સૂર્યની ગરમીમાં શરીરને બની શકે તેમ વધારે ઓછું તપવા દેવું એ વધારે સારૂં છે. તેમ છતાં પણ સૂર્યના તાપમાં રહેવાનો પ્રસંગ આવે તો તેનો સરસ ઉપાય એ છે કે ઠંડું પાણી ચોપડવું અને ભીની માટી લગાડવી. હંમેશ વપરાતાં તેલો, મલમો અને લેપો વાપરવાં નહિ.

ઉષ્ણ દિવસમાં સૂર્યસ્નાન વધારે વખત લેવું નહિ. થોડી વાર તડકામાં અને થોડીવાર છાયામાં રહીને હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન લેવું.

સૂર્યસ્નાન જમીન ઉપર સુઈ લેવું જોઇએ એ ખાસ જરૂરનું છે. તે વખતે ચટાઇ કે બીછાનું પાથરવાનાં નથી. મનુષ્ય એ ભૂચર પ્રાણી છે. મનુષ્ય જમીનના સંસર્ગમાં આવે છે તેથી તેના ઉપર કેટલી બધી અસર થાય છે તે હું વધારે લંબાણમાં કહીશ.

હવા અને પ્રકાશનું સ્નાન નગ્ન લેવાની તક ન મળે તો ઓછાં વસ્ત્ર પહેરી ખુલ્લા મેદાનમાં અથવા ઓરડામાં સગવડ પ્રમાણે સ્નાન લેવું એ પણ સારૂ છે. ચહેરાનો સૂર્યના તાપથી બચાવ કરવો જોઈએ.

સૂર્યસ્નાન લીધા પછી આપણે કુદરતી સ્નાનથી શરીરને ઠંડું પાડવું જોઇએ.

દવા અને દુવા વચ્ચેનો ઘનિષ્ટ સંબંધ.

(લખનારઃ—વૈદ્ય નાફરભાઈ જીવણભાઇ.—ધોળકા.)

પ્રેમી પાઠકો ! દવા અને દુવા વચ્ચે કેવો નિકટનો તેમજ ગાઢો સંબંધ છે એ ઘણાખરાં વૈદ્યવિદ્યાના જાણકાર અને જનસમાજ પૈકી શોધકબુદ્ધિ વગરના જનોની જાણ બહાર છે; એથી મારી અલ્પમતિ મુજબ એ બાબતનું ટુંક વિવેચન કરીશ કે દવા એટલે ઉપચાર અને દુવા એટલે મનોબળની પ્રબળ ઉર્મીઓની મૂળરી–કે જેને આશિર્વાદ–પ્રસન્નતા–કૃપા આદિ કહેવામાં આવે છે.

દવા એ ફક્ત વનસ્પતિને લાવી ખાંડી, કૂટી, ચાળી, ઉકાળી, ગોળી કરી કે પાક, અવલેહ, તૈલ, ધૃત, વગેરે તૈયાર કરી ખવરાવવા, ચોપડવા કે માલેશ કરવાના કામમાં આવે તેનેજ કહેવામાં આવતું નથી.

યોગ–મંત્ર–પ્રયોગ વગેરેથી પણ મહાન્ દર્દો મટાડવામાં આવે છે, તેમજ વિજળીના વિવિધ પ્રયોગો મારફત અને ચંપી આદિ ઉપાયો વડે પણ રોગો શાંત કરી અપૂર્વ શાંતિ આપવામાં આવે છે.

ચરક સંહિતાના સૂત્રસ્થાનના પહેલા અધ્યાયમાં કહેવામાં આવેલું છે કે.—

તદેવ યુક્તં ભૈષજ્યં યદારોગ્યાય કલ્પતે ।
સચૈવ ભિષજાંશ્રેષ્ઠો રોગેભ્યો યઃ પ્રમોચયેત્ ।

જે આરોગ્યતા આપે તેજ લાયક ઔષધ–દવા છે અને જે રોગથી મુક્ત કરાવે તેજ ઉત્તમ વૈદ્ય છે. (કંઇ મોટી માત્રાઓ કે મોટી પદવીઓ મેળવી લેવાથી ઉત્તમ ઔષધ કે ઉત્તમ વૈદ્ય ગણાય નહિ.)

મતલબ એજ કે ઔષધ કિંવા કુદરતી ઉપચાર વડે દર્દ દૂર કરવામાં આવે તેનેજ સત્ય ઉપાય કહેવો યોગ્ય છે.

એ પૈકી ગમે તે ઉપચાર કરવામાં આવે, પરંતુ તે સાથે દુવાનો સંબંધ જોડવાની ખાસ જરૂર છે. એટલે કે એકલી દવા (દવાની ચીજો અથવા કુદરતી ઉપચાર) કરવામાં આવે તથાપિ તે સાથે ઔષધિની, ઔષધિના બનાવનારની, રોગીના અંતરાત્માની અને પરિચર્યા કરનારની તેમજ વડીલ પૂજ્ય જનોની દુવા–આશીષ–ઉચ્ચમનોબળની ભાવના જોડી દેવામાં ન આવે તો તે દવા દવાને શરણ થઇ કે મરણને શરણ કરી અવળાજ રૂપમાં અવતરે છે.

પ્રાચીન શાસ્ત્રકારો ખુલ્લા શબ્દોમાં કહી રહેલ છે કે પોતાની ઉચ્ચ ભાવનાથી વનસ્પતિથી માંડી પ્રત્યેક માનવ દાનવ આદિ પ્રાણીને પણ પોતાના ભણી અત્યંત પ્રીતિભાવવાળાં બનાવો. જો તમો તેઓની તરફ મિત્રભાવથી વર્તશો તો તે જીવો ખચિત તમારી સાથે મિત્રભાવથીજ વર્તી તમારી ધારેલી ધારણામાં ફતેહ આપવા તત્પર રહેશે.

માન આપવાથી કે સન્માન જાળવવાથી શત્રુઓ પણ મિત્ર થાય છે. નોતરૂં આપવાથી મહેમાન પણ પ્રસન્નતા સાથ મહેમાનદારીનો લાભ આપે છે. અંતરના ઉમળકાથી પશુઓ અને ક્રૂર સર્પો પણ આધીનતાના ઉપાસક બને છે. મારેજ પ્રત્યેક વનસ્પતિને માન સન્માન સાથ શુભ અવસરે નિમંત્રી ઉચ્ચ ઇરાદા સાથ એટલે કે રોગીના રોગનો નાશ કરવા નિમિત્ત લાવી યોગ્ય ઉપાયમાં શામેલ કરી આરોગ્યપ્રદ ભાવનાની પ્રબળતા વડે દર્દીનાં દર્દ દૂર થવા ઉપયોગમાં લેવી.

અથવા કુદરતી ઉપચારનો ઉપયોગ કરવો હોય તો પણ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાની ઉત્કટ વિચારણા પૂર્વક કરવામાં આવે, તોજ તે ઉપચારો વિજયદાઇ નીવડે છે.

આજ કાલ આ વાતને વ્હેમી ગણી કહાડી તદ્દન નકામી બનાવી મૂકી છે; અને એમ થયું છે એથીજ દવા સુખ થવાને બદલે દુઃખ પેદા થવાના સાધન સમાન હાજરી આપવા લાગેલ છે.

જે આપણા પૂજ્ય પુરૂષોએ આજ્ઞમુદા પ્રયોગો માનેલા હતા તેને આપણ સપૂત (!) અહંભકનાં ગપ્પાંરૂપ માની લીધાં એથીજ અત્યારે ઔષધ-યોગમાં ઘણીક વખતે અહંભક થવા જેવાજ સંયોગોની ભેટ મેળવાય છે.

એ સંબંધમાં એટલુંજ કહેવું બસ છે કે, સહુથી પ્રથમ ઔષધિની કૃપા મેળવવી. તે પછી વૈદ્યની, માવજત કરનારની, દર્દીની આરોગ્યકારી ભાવનાની સબળતા, અને વડીલ, પૂજ્ય માનવોની વિમળ વૃત્તિવંત શુભાશિષ પ્રાપ્ત કરવી, તો બેશક ગમે તેવાં ભયંકર દર્દો પણ ટુંક સમયમાં નાબુદ થાય છે.

દવા વિચાર રહિત લાવી બનાવવામાં આવી હોય અથવા લાયક વિચારરહિત વિદ્યુત આદિ કુદરતી ઉપચારો કરવામાં આવેલ હોય, કિંવા મંત્રતંત્રાદિ પ્રયોગો પણ શૂન્ય વિચારથી કે વિરૂદ્ધ વિચાર સાથ કરવામાં આવ્યા હોય તો હું નથી માનતો કે પોતાના કામમાં તે ફતેહ મેળવી શકે.

ઋષિમુનિયોના અનુભવ ઉપરથી અમોએ અમલમાં લીધું, લઇયે છીયે અને હવે પછી પણ લઇશું, કે જે દવા દર્દીનું દર્દ દૂર થવા આપવી હોય તે દવા આપતાં પહેલાં દર્દીને પ્રશ્નના પૂરતા જવાબ આપી, પ્યાર અને પ્રતીતિ સાથ પોતાની દવાથી ખચિત આરામ થશે, અને આજે આટલોજ ફાયદો થશે એ સત્ય માનવું-વગેરે વગેરે હિમ્મતનાં અને વિશ્વાસનાં વચનો કહી તેના અંતરમાં શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવાં, કેમકે જ્યાં લગી દવા કે દવા કરનાર ભણી દર્દીને શ્રદ્ધા-વિશ્વાસ-યકીન બરોબર પેદા થાય નહીં ત્યાં લગી કોઈ માત્રા પણ કશો ફાયદો આપનારજ નથી.

શ્રદ્ધા પેદા કરાવ્યા પછી આપવાની દવા ભણી પોતાની સબળ મનોબળપૂર્ણ દુવા લાગુ કરવી, એટલે કે હું અમુક દર્દીનું અમુક દર્દ દૂર થવા, અને આજે આટલોજ ફાયદો બતાવવા તમોને આજ્ઞા કરૂં છું માટે તેજ મુજબ ભલું કરજો, ઇત્યાદિ ભલી વિચારણા સહિત દૃઢ સંકલ્પ કરી પછી પડીકાં કે ગમે તે રૂપવાળી દવા આપવી, જેથી શ્રદ્ધા અને દવા આપનારના અંતરની ઉત્તમ દુવા એ બેઉના સંયોગથી નવીન વીજળી પેદા થતાં દર્દીના મનમાં તેજ વિચારોનું આંદોલન થયા કરે છે. અને મનની અસર તન ઉપર જલ્દી થનારી હોવાથી તુરતજ દર્દીના મનના યકીન અને દવા આપનારની સુવિચારણા ભરી દુવાથી કહેવા ને ધારવા મુજબજ તે દિવસે ફાયદો માલમ પડેછે.

કેટલીકવાર તો એવું બને છે કે દર્દીના દર્દની દવા હાજર ન હોય છતાં કોઈ યોગી, ફકીર કે વૈદ્ય, વિભૂતિની ચપટીપર પોતાના સારા દૃઢ વિચારો લાગુ કરી દેવા પછી તેનો ઉપયોગ કરવાથી દર્દો નિર્મૂળ થયેલાં છે, અને હજુ પણ થાય છે.

દર્દી કીમતી દવા ખાઇને કે દવા આપનાર દવા આપીને દર્દી સાજા થવાને બદલે વધારે માંદા થવાના વિચારોનું વાતાવરણ દૃઢ બનાવ્યે જાય તો શું તે બેઉની મહેનત સફળ થશે? કદિ નહીં!

ઉપર પ્રમાણે વર્તન રાખવાથી ઉંચી માત્રાઓ પણ ધૂળ જેટલું કામ ન કરતાં વિપરી ગરજ સારેછે અને જો રાખની પડીકી ઉચ્ચ ભાવનાના બળવાળી બનાવી દર્દીને તેની તરફ પૂર્ણ વિશ્વાસ પેદા કરાવી આપવામાં આવતાં મૃતસંજીવની વિદ્યા જેવું પરાક્રમ બતાવે છે.

મનની દુવાથીજ માનવી માત્ર સુખ દુઃખનાં ભોક્તા થાય છે, એટલે કે સાજા માનવીના મનમાં કશું દર્દ ન છતાં તેને અમુક દર્દ થઈ ભયંકર પરિણામ આવવાની વાત ઠસાવી દીધી તો

સાજ્ને તાજ્ને છતાં થેાડાજ સમયમાં પથારીને શરણું થાય અને જો તેનેા ઉપાય કરવામાં પુનઃ સારી ભાવનાનેા ઉપયેાગ કરવામાં ન આવે તેા બેશક તે આખર પેલી દુનિયામાંજ પહોંચી જાય છે. અને મરણ પથારીએ પડયેા હેાય છે તેને મનની દુવાનું બળ આપવાથી તન્દુરસ્ત બની જાય છે.

સાપનેા ડંશ થયા છતાં પેાતે જો ઉંદરને જતેા જોઇ લે અને સાપ નજરે ન પડે તેા તે વર્ષો લગી જીવે છે અને તેજ વાત જો ખુલ્લી કરવામાં આવે તેા તેજ વખતે વિષનાં ચિન્હેા લાગુ થઇ મ્હેાતની મુલાકાત લે છે, એવા ઘણા દાખલાએ રજુ છે.

કહેવાનેા સારાંશ એજ કે મનની સારી વિચારણા (દુવા)નું બળ એટલું બધું છે કે ઉગ્ર વેગવાળું ઝેર પણ તેના આગળ કશું કરી શકતું નથી, તેાપછી તેની અગાડી દર્દ શું ટક્કર લઇ શકે?

દવા ખાનારને સારી દવા ખાવા છતાં પણ કશેા ફેર કે જોઇએ તેટલી અસર નથી થતી તેનું કારણ બીજું એકે નથી, પણ રેાગી અને વૈદ્યની વિચારણા નિર્બળરૂપમાં રમનારી રહેવાથી દુવાના સંયેાગ વગરની દવા નકામી થઇ પડે છે. મારેજ જોરથી કહી શકિયે છિયે કે દરેક દર્દીએ અને દરેક વૈદ્યવિદ્યાના વિલાસીએ દવાના ઉપયેાગની સાથે મનની ઉંચી ભાવનારૂપ દુવાનેા અવશ્ય ઉપયેાગ કરેા, કે જેથી ધારણા પ્રમાણે જરૂર ફળ મળશેજ! કહ્યું છે કે—

દિલ મિલકે હરદમ રહેં, દુવા દવા દેા ભેંણ,
તન્દુરસ્તી તરતહી મિલૈ, સુખ પાવૈં સબ સેંણ! ૧

તાજુબીને તાબે કરનારાં ટચુકલાં.

(સંગ્રાહક પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.)

તાજુબીભરી વાત તેા એ છે કે, હિંદમાંથી વિદાય કરેલેા તાર વિલાયત તુરતજ પહોંચી જાય છે; છતાં રવિવારે રવાના કરેલેા તાર શનિવારે પહેાંચે છે!

તાજુબીભરી વાત તેા એ છે કે, મુંબઇમાં ખરીદેલા શેર દુધનું બશેર દહીં બને છે!

તાજુબીભરી વાત તેા એ છે કે, બ્રિટિશ રાજ્યના નેક અમલથી કતલના દિવસ બંધ પડ્યા; પરંતુ કતલની રાત હજુ જેમની તેમ હયાતી ભેાગવી રહી છે!

તાજુબીભરી વાત તેા એ છે કે, અહિંસા ધર્મપાળક હિંદવાનેા ભરબજાર 'એક માથું ખાધું બે માથાં ખાધાં' એવું જાહેરમાં લાવવા છતાં પણ તેમને રાક્ષસ કે પાપી ગણવામાં આવતા નથી!

તાજુબીભરી વાત તેા એ છે કે, છાપખાનામાં ફરનીચરની પુષ્કળ છત છતાં તે મકાન જરા પણ શણગારાયેલું માલમ પડતું નથી!

તાજુબીભરી વાત તેા એ છે કે, જડીઆની હુંડીઓનેા પૈસેા પણ કેાઇ દેતું નથી! કેમકે તેને શરાફ સ્વીકારતા નથી!

તાજુબીભરી વાત તેા એ છે કે, કૃષિકાર બાણશય્યામાં સુવા છતાં પણ તે યેાગી ગણાતેા નથી!

તાજુબીભરી વાત તેા એ છે કે, ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં શર્મા શબ્દ ઘણેાજ મેાભાદાર અને કીમતી ગણાય છે; પણ અમદાવાદમાં તે શર્મા બેશર્મા જેવા થઇ પડતાં આઠ પાઇના શેર થઇ પડે છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, મારવાડના શિરોહી રાજ્યના એક પ્રાંતમાં પરણેલ બૈરી પોતાના ધણી પાસે છચોક માંડી કરી આપવાની માગણી કરતાં તેનો ધણી પાંચ દશ મજબુત માંટી કરી આવવાની પરવાનગી આપી ખુશમિજાજમાં રહે છે.

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, ફાટેલાં ટૂટેલાં જુનાં ખાસડાં-જોડાંનો વિસનગરમાં વસંત આસ વખતે તેજ બજાર રહે છે કે જેને મેળવવા સારા માણસો પણું શોધતા ફરે છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, ઘણીના પ્રદેશમાં આબરૂદાર ધનવાન ગૃહસ્થોને ત્યાં પાણી ભરી લાવનારી પાણીઆરીઓ ખરેખર ગધેડીઓજ હોય છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, કડવાની ન્યાતમાં પરણતી વખતે વર કન્યાને બદલે વેવાઇ વેવાણ કે કોઇ તેનાં અતલગનાં સગાં સ્ત્રી પુરૂષ ફેરા ફરે છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, એક હિંદુ કોમની સ્ત્રી સુવાવડી હોવા વખતે સુવાવડનો શીરો સુવાવડીને બદલે તેણીનો ધણી ખાય છે!

તાજુબીની વાત તો એ છે કે, પાકી લીંબોળી, પાકેલાં કેરાં, પાકેલી કાચરી અને પાકેલી સાંગરી મારવાડમાં મેવાની ઉપમા પામે છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, આ ઇન્સાફી રાજ્યના અમલમાં ગુન્હેગારો ભાગ્યેજ ગુન્હામાંથી બચી જવા પામે છે છતાં પણ મશહુર ચોરજાતિને ભરબજાર ચોરી કરતાં અને ધોળે દહાડે આંખમાં ધૂળ નાખતાં છતાં પોલિસ પણ તે તરફ મમતાથી જોયા કરે છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, સુધરેલી વિલાયતમાં મુવા પછી પણ માથું ખરીદી લેવાના મોટી રકમ સાથ સોદા થાય છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, બ્રાહ્મણો બોકડા વગેરે પશુઓને સ્વર્ગમાં મોકલવાના કૉન્ટ્રાકટર બની સેંકડો પૈસા ખરચવા આતુર રહે; પરંતુ પોતાનાં સ્ત્રી પુત્રોને સ્વર્ગમાં મોકલવા જરા કાળજી રાખતા નથી!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, * * * પ્રદેશ અંદર કોઇ સોદાના બહાનામાં જૂનું જૂનું રૂમાલમાં લપેટી આપવાથી અચળ કરાર થયો માને છે!

તાજુબીની વાત તો એ છે કે, જૈન સાધુઓ રોજ વ્હોરીને લઇ જતાં જણાય છે; તોપણ વ્હોરગત કરનારા વ્હોરાઓ તેમની તે રીતિભાતની બડી પ્રશંસા કરે છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, હિંદુઓ કોઈની જાન જતી વખતે દિલગીર થવાને બદલે ધવળ મંગળ ગાઇ વાજીંત્રો વગાડાવી અત્યંત રાજી થાય છે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, મારવાડી ઢેડ અને સરગરા નીચ છતાં ગુજરાત દેશરૂપ પવિત્ર તીર્થના સ્પર્શવાથી તેઓ પવિત્ર બની જાય છે અને ઉચ્ચ પદના ભોક્તા થઇ સદ્ગૃહસ્થોના સારા સહવાસી બને છે!

તાજુબીની વાત તો એ છે કે, અજ્ઞાની માબાપો પોતાના સ્વાર્થને અંગે ભયંકર ગુન્હા કરે છે છતાં તેમને કશી શિક્ષા ન થતાં તેમની સંતતિ શિક્ષાને પાત્ર થાય છે, એ કઇ કાયદાની કલમનો અપવાદ લાગુ થયો હશે!

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, આ અદલ ઇન્સાફી રાજ્યમાં ખુલ્લો કાયદો છે કે, કોઇ પણ શખ્સ કોઇ પણ ઓજારથી કોઇ પણ મનુષ્યનાં અંગોપાંગને ઇજા પહોંચાડે, કાપે ચીરે તો

તે અવશ્ય સજાને પાત્ર થાય. પરંતુ કેટલાક જણ ઘણા જણા દેખતાં તીક્ષ્ણ ઓજારથી મનુષ્યનાં અંગોપાંગને છેદી ભેદી નાંખે, અરે વખતે તેથી મરણ પણ નીપજી જાય, તોપણ તેવાઓને શાહણી સરકાર નિર્દોષ માની ધન્યવાદ આપે છે !

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, પૂજ્ય પિતાઓ-પૂજ્ય ગુરૂઓ પોતાની પુત્રીઓ-શિષ્યાઓ પર બદચાલનો જુલ્મ ગુજારે છે છતાં પણ તેઓને ધિઃકાર કે સજાને પાત્ર ન માનતાં ઉલ્ટા લાગતા વળગતાઓ મનમાનતો માલ આપી અહોભાગ્ય માને છે !

તાજુબીભરી વાત તો એ છે કે, ગુજરાતની રાજધાનીમાં એક ઢેઢ કે ભંગીને અડકવાથી ઉચ્ચ હિંદુ અને વૈષ્ણવો માથાબોળ ન્હાય છે તોજ પવિત્ર થાય છે; પરંતુ તેજ આચાર્યો હજારો ઢેડ ભંગીને અડે છે કે વખતે તેના થુંકનો છાંટો અંગ ઉપર અડી જાય છે તોપણ છાંટ સરખી લેતા નથી !

તાજુબીની વાત તો એ છે કે, ગુન્હામાં આવવાથી પકડાઇ પડતાં હેડમાં પુરાવું એતો નિરૂપાય છે; પરંતુ જાણી બૂઝી ગાઇ બજાવી વાગતે ઢોલે જીંદગીના અંત લગી હેડમાં પૂરાવા ઉમંગી બની સમજુ અણુસમજુ અને વિદ્વાનો પણ આતુર રહે છે !

જૂઠા સંસારનો જૂઠો વ્યવહાર !

(પ્રેક્ષક—પી. પી. શર્મા.)

આ સંસારની માયા છાયા કાયા અને જાયા વગેરે તમામનો ખેલ ખોટો હોવાથી આખર ગજબનો ગોટો વાળનાર છે એમ માનવાને સેંકડો કારણો હાજરી આપી રહેલ છે.

જે માનવની વર્તણુક દાનવ જેવી કૂડી કારમી માયાભરી હોય તેનાપર સત્યતાનો આભાસ શી રીતે આવી શકે ? કેમકે વર્તનપરજ સત્યજૂઠનો વિશ્વાસ રહેલો છે.

ધ્યાન આપવાની જરૂર છે કે આ જૂઠડા સંસારમાં જે જે બોલનો જરૂરી પ્રસંગે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે તે બોલ જૂઠા આભાસથીજ ભરપૂર છે ! જુઓ—

—જેને મહારાજ (પોતાનાજ) કહેવામાં આવે છે તેને પારકાજ ગણવામાં આવે છે !

—જે ભિક્ષાવૃત્તિ વડેજ ગુજરાન ચલાવી રહે છે તે ભાટ જાતિને રાજા કહી બોલાવવામાં આવે છે!

—જે ભોજકો શ્રાવકોનાં ઘર ગણી યાચના કરી પેટપોષણ ને ઘરનો વ્યવહાર ચલાવે છે તેઓને ઠાકોર કહીને બોલાવવામાં આવે છે !

—જેને નજરે જોવાથી ઇર્ષ્યાગ્નિ પ્રજવલિત થાય છે તેની મૂળ ખોદનારી હૈયાસળગી શોકયને બહેન કહી બોલાવવામાં આવે છે !

—જે વસ્તુને કાપી અલગ કરી દે છે તેવી છરીને પાળી કહે છે ! જે પાલનપોષણ કરતા હોવાથી પાળી પદને લાયક છે તેવીને વાઢી (ઘી ભરવાનું વાસણ) કહેવામાં આવે છે !

—જે ચાલતી જણાય છે તેને ગાડી (દાટેલી) કહે છે !

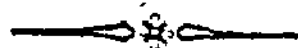
—જેથી આંખો જવાની આગાહી મળે છે તેને આંખ્યો આવી કહે છે!

—જે ધગધગતા અંગારા જેવા તપાવેલા લોઢાથી શરીરપર ડામ દેવામાં આવે છે તેને ટાઢા કહેવામાં આવે છે !

જે અજિતેંદ્રિય હોય તેને યતી, જે ધૂર્તશિરોમણિ હોય તેને સાધુ, અનાચારી હોય તેને આચારી, જે તપોધમ હોય તેને તપોધન, જે બોલ બોલ કરનાર હોય તેને મુનિ, જે ભોગમાં રંગાયલ હોય તેને યોગી, જે લલનાઓની લાલચમાં લપસી પડનારા હોય તેને તપસ્વી, જે અવિશ્વાસી હોય તેને વિશ્વાસી, જે મહા તમાવાળા હોય તેને તમા વિનાના મહાત્મા, જે સંન્યસ્તના શત્રુ તેને સંન્યાસી, જે પોતાની ઇંદ્રિયોને પણ કબજે રાખી શકતા નથી તથા ઘરના પણ સ્વામી ન હોય તેને ગો (ઇંદ્રિયો કે પૃથ્વીના) સ્વામી, જે શ્રદ્ધા વિવેક ને ક્રિયાથી હીન તેને શ્રાવક, જે મુક્તિને તાબે કરવાને કેસરિયાં નહિ કરનારી ફોજને મુક્તિફોજ, જે જગતને અંધાર પછેડો ઓઢાડી સ્વાર્થ સાધનારા તેને ભક્ત, જે સંસારમાં લદબદ થયેલા તેને અતીત, જે બ્રહ્મને નહિ ઓળખનારા તેને બ્રાહ્મણ, જે શાલ દુસાલા હવેલી ઘોડા પાલખી જાગીરના ઠાકવાળા તેને ફકીર, જે અનાથ સ્થિતિથી રખડી પેટ ભરનારા તેને નાથ, જે પરની પીર (પીડ) ન જાણનારા તેને પીર, જે સંવેગ રંગથી સો કોશ છેટે તેને સંવેગી, જે ક્રોધનીજ મૂર્તિ તેને સંત, જે શિષ્યોનો માલ ખાવામાંજ શૂરા તેને બાવા, જે વિષય-વિકારમાં લીન તેને બ્રહ્મચારી, જે સંસારના રાગમાં રંગાયલા અને વૈરાગ્યનું નામ ન જાણનારા તેને વૈરાગી, જે પ્રાણ અને ધનની ખ્વારી થવાના માર્ગમાં પરવાહ વિના વિચરનારા તેને પ્રાણાચાર્ય, જે શ્રેષ્ઠતાથી રહિત તેને શ્રેષ્ઠ-શેઠ, જે ધન અને હિતને હરનારા તેને ગુરુ, જે પારખપણાથી રહિત તેને પારખ, જે પૂરૂં અહિત કરનારા તેને પુરોહિત, જે મેલા મનવાળા તેને અમલદાર, જે વાતવાતમાં લટ્ટુ ઉપર હાથ નાખનારાઓ તેને મહંત, વિષમદર્શિ બની વિષય-લંપટતાની ફરસી ચલાવી વિત્તાદિ આકર્ષી લેનાર તેને મહર્ષિ, જે પંડે ઇંટ જેવા નઠોર કઠોર અને કુશળતા રહિત તેને પંડિત, જે નઠારાં કામ કરવામાં અને જગતજનોને જેર કરનાર સબળા તેને અબળા, જે પ્રજાનાં પ્રાણ ધન હરનાર તેને પ્રજાપાળ, જે પ્રપંચી પાઠ પઢનાર તેને પરમહંસ, જે દિનપ્રતિદિન વરની કળા-ઇજ્જત ઓછી કરનાર તેને વધૂ, જે કુપાત્ર તેને પાત્ર (પાતર), જે એંઠનો ઉતાર તેનું નામ પુરૂષોત્તમ, જે દેવાનો દાસ તેનું નામ રણછોડ, જે ચસ્મેધળ તેનું નામ પ્રભાકર, જે અલક્ષ્મી મૂર્તિ તેનું નામ મહાલક્ષ્મી, જે રાત દિવસ કાયમ રહેનારી તેનું નામ પાઘડી, અને જે ક્ષય થનારી તેને અક્ષય તૃતિયા વગેરે વગેરે ખોટા ઇલ્કાબ આપી મોટાઇ દર્શાવવામાં આવે છે.

તેમજ જેના લીધે સેંકડો અરિ (શત્રુ) ઉભા થાય તેને ન અરી (નારી) કહે છે. જેમાં બે હાંડલી શિવાય ત્રીજી હાંડલી ન છતાં બાર હાથનો વાંસ ફરતો હોય તેને દૈલતખાના (ઘર) કહે છે. જે ખુલ્લી રીતે ઉઘાડી તેને બીડી કહે છે. જે શરીર મગજને પુષ્ટિ આપનારી તેને મરફી (મીઠાઇની જાત) કહે છે. જે સજ્જડ ચોટી રહેલા છે તેને અધર (હોઠ-ધારણ નહિ કરાયેલ) કહે છે. અને જે સંબંધ માપ બતાવનાર તેને ફૂટ કહે છે.

આ પ્રમાણે અનેક વસ્તુઓનાં નામ, ઉપમા કે અલંકાર સચ્ચાઇ વિનાના માલૂમ પડે છે એથી ખાત્રી મળે છે કે આ સંસાર સાર રૂપ નથી પણ અસાર રૂપ છે. જેથી સત્યરૂપ ધર્મ અને ધર્મસ્થાપક પરમાત્મા, પવિત્ર ગુરુ, આચાર્ય, તથા પાવન સાધુ સંત કે જેઓ પોતાની પદવીને પૂર્ણપણે શોભાવી રહેલ છે તેઓની સેવના કરી ભવજળ તરી સર્વ દુ:ખથી મુક્ત થવું એજ આ જૂઠા વિશ્વમાંથી સાર ગ્રહણ કરવો કે જેથી તમામ જરા જન્મ મરણ રૂપ રોગો નિર્મૂળ થઇ જાય, અને આત્મા અમર-અજર-પદનો ભાગી થાય.



લક્ષ્મીસામ્રાજ્યની લીલા

અથવા

માનસિક દર્દોની મહાવ્યથા.

અનુવાદક પી. પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(અનુસંધાન અંક ૨-૩ ના પૃષ્ટ ૧૦૪ થી)

પરિચ્છેદ પંદરમો.

બાળક રમાપ્રસાદ હજુ લગી મોહર વટાવવાના આનંદમાંજ હતો. ક્યાં ? કોને ત્યાં ? અને શું કહીને મહોર વટાવીશ ? હવે એવી ચિંતા તેને થઇ આવી. વિશેષ તો એ હતું કે તેનો વેષ અને જાંઘ લગી હેાલ બૂટ જોઇને લોકો તેની સ્હામે એકી નજરેથી નિહાળ્યા કરતાં હતાં; કોઈ કહેવા લાગ્યું કે-" આ બૂટ નથી, પણ બૂટનો દાદો છે ? " કોઈ બોલી ઉઠતું કે-" આ દરિદ્રીના પગમાં આવાં કીમતી બૂટ ક્યાંથી ? ! આ બૂટને પહેરવા માટે એક કપડું ખરીદત તો ઘણું સારૂં લાગત ! ધોતિયું ગોઠણ લગીજ છે ! શરીરપર પૂરતાં કપડાં પણ નથી ! અહા ! બૂટની બહાર તો જુવો ! લક્ષ્મીથી વિમુખ થતાં છતાં પણ વખતે એવુંજ થાય છે. હમણાં બૂટ વેચી મારે અને એક કપડું ખરીદી લે તો ઠીક થાય ! "

રમાપ્રસાદ રસ્તે રસ્તે ચાલ્યો જાય છે અને લોકોની આવી મીઠી મશ્કરી સાંભળતો જાય છે. કોઇ કોઇ વેળા પાછું ફરીને જોતો હતો કે લોકો મારી પાછળ પાછળ તો નથી આવતાંની; પણ તેમજ હતું ! જે દુકાનમાં તે બેસવા જાય છે તે દુકાનને લોકો ઘેરી લેઇ ઉભાં થઇ રહે છે. આવું જોઇ રમાપ્રસાદ ત્યાં બેસતોજ નહિ, પણ તુરત ઉઠી આગળ બીજી દુકાને જતો હતો.

ગામની એક બાજુથી બીજી બાજુએ પહોંચતાં એક મોદીની ભારે દુકાન હતી ત્યાં રમાપ્રસાદ જવા લાગ્યો, અને લોકો કેડો મૂકે એવી વિચારણાથી ઝડપ વડે રસ્તો માપવા લાગ્યો ત્યાંતો હોલ બૂટે વિચિત્રજ અવાજ શરૂ કર્યો અને રમાપ્રસાદને ઝડપથી ચાલતો અને દોડતો જતો નિહાળી લોકોએ પણ તેવીજ ગતિ આદરી. એ જોઈ રમાપ્રસાદે જાણ્યું કે આ તો વધારે વાત બગડી. દોડવાથી પણ કંઇ મારો છુટકારો થયો નહિ. એ બધાં તો કેડો લીધેજ ચાલ્યાં આવે છે. આમ સમજી પોતે પાછો ધીમો પડયો કે લોકો પણ ધીમાં પડયાં.

રમાપ્રસાદે વિચાર્યું કે-' દુકાન તો મોટી છે. ભીડ ઘણીજ છે, અને પુષ્કળ વકરો થઇ રહેતો છે, તેથી મોહરના એ રૂપિયા આપશે કે નહિ ? હશે જોઉં તો ખરો.' એમ વિચારી તે દુકાનપર ગયો. બુઢ્ઢા મોદીએ સ્વાભાવિક કર્કશ સ્વરથી રમાપ્રસાદને પૂછ્યું કે-' શું છે ? મને તુરત કહી દે. મારે ગંગાસ્નાન કરવા જવું છે. બોલ શું જોઇએ છે ? '

રમાપ્રસાદ બોલ્યો—હું બીજું કંઇ ઇચ્છતો નથી. પણ-એટલું બોલતાં તો તે મોદીએ આગળ બોલતો અટકાવી મોદી બોલ્યો-કંઇ ઇચ્છતો નથી તો શું અહીં તમાસો જોવા આવ્યો છે ?

રમાપ્રસાદે કહ્યું—ના, આપ સાથે કંઇ કામ છે.

મોદી—મારાથી તારે શું કામ છે ? ચોખા લે; દાળ લે, ઘી લે, પૈસા કહાડ, હમણાં આપું છું. દામ વિના અહીં કશું કામ નહિ થશે.

આટલું બોલતામાં મોદીની નજર રમાપ્રસાદના બૂટ ભણી પહોંચી કે તે બીહીને બોલ્યો અરે આ શું છે ? તું મારી દુકાનેથી આઘો જા.. આવાં ઘોડામુખાં કેળાના થંભ જેવાં લંબાં બૂટ પહેરીને આવ્યો છે. મારી દુકાનેથી ભાગી જા. જા જા ભાગી જા, ચાહે તું જે હો તે હો; પણ મારી દુકાનેથી હાલને હાલ ચાલ્યો જા. તને જોઇને મારૂં કાળજું કંપી રહ્યું છે. જે છોકરો આવાં લાંબાં બૂટ પહેરી શકે છે તે બધું કરી શકે છે (!)

રમાપ્રસાદ બોલ્યો—મહાશય ! નારાજ કેમ થાઓ છો ? હું છાનેમાને આપના કાનમાંજ એક વાત કહેવા ચાહું છું.

મોદી—બાપરે ! અરે બાપરે ! એ તો થવાનુંજ નથી. તું મારા કાન કાપી કાનકટ્ટો બનાવી મૂકે ! તું અહીંથી જલ્દી ચાલ્યો જા. હું હમણાંજ દુકાન વધાવી દઇશ. મારે વ્યાપાર નથી કરવો.

આમ વાત ચાલે છે એટલામાં તો કેડે પડેલાં લોકોની પણ ભીડ મચી ગઇ. 'પાહી પાહી મધુસૂદન !' કહી દુકાનદાર બોલ્યો. આની સાથે સાથે આ બધાં કોણ આવ્યાં ?!

વાત બગડતી જતી જઇને રમાપ્રસાદ ત્યાંથી ઉઠી ઉભો થયો અને વિચારવા લાગ્યો. આમ કેમ થાય છે ! શું કરૂં ! બધાં હાંસી-મશ્કરી કર્યા કરે છે ! કોઈ ક્રોધ પણ કરે છે ! અને કોઇ કોઇ તો ઘરમાંથી પણ કહાડી મૂકે છે ! કોઇને મોહોરની વાત પણ કહેવા પામતો નથી, એ થાય છે શું ! વગેરે વિચારી છેવટમાં એણે કાયમ વિચાર કર્યો કે-બધી આફતોની જડ આ બૂટજ છે. હવે એને નહિ પહેરૂં, ઉતારી નાખીશ, બસ ખુલ્લા પગથીજ પંથ પસાર કરીશ.

દુકાનથી બહાર નીકળી એક ઝાડની નીચે બેસી રમાપ્રસાદ બૂટ ઉતારી દેવા લાગ્યો, પણ તે વિલાયતી બૂટ ! ભયંકર બૂટ ! શું સહેલાઇથી ઉતરે તેવાં હતાં ? પહેરવાની વખતે જેટલો આનંદ અને મોટી ખુશાલી હતી તેને બદલે હવે નિરાશા મેળવી ક્ષુબ્ધ મનથી બૂટ ઉતારવા યત્નવાન થયો. બૂટની ચોમેર બટન લાગેલાં છે, બકલ લાગેલી છે, રીતથી જંત્રેલ છે જેથી તુરત હટવશ થઇ, કહાડી નાખવા કોણ સાહસ કરી શકે તેમ હતું ! તેમ તેણે તેનો અભ્યાસ નહતો. આણીમેર બૂટ ઉતારતે જોઈ જોનારની ભીડ ભારે મચી પડી. ધકમધક્કા થવા લાગી. આથી એક બૂઢ્ઢાએ રમાપ્રસાદ પ્રતિ કહ્યું-' બેટા ! તેં આવાં બૂટ શામાટે પહેર્યાં હતાં ? પગમાંથી લોહી વહેવા લાગ્યું છે માટે જો ચાકુ હોય તો તે બૂટને કાપી પગ બહાર કાઢી લે એટલે પત્યું.' કોઇએ કહ્યું આ છોકરો દીવાનો છે. જો દીવાનો ન હોત તો આ બૂટ શા માટે ઉતારત ? શું કોઈ ભલો આદમી ઉઘાડે પગે પંથ પસાર કરે છે ?' આમ કહેવાથી બીજે અનુમોદન આપ્યું કે-આપનું કહેવું વ્યાજબી છે. અગીયાર વાગવાનો સમય છે. તાપ આકરો પડે છે, એથી આ દીવાનાનું મગજ તપી ઉઠયું છે માટે એક ઘડો ભર્યું પાણી એના માથાપર રેડવું જોઇયે છે કે જેથી તેનું મગજ શાંત થાય.'

પરોપકાર વ્રતમાં મનુષ્ય અન્ય સમય ચાહે તેટલું અલ્પ વ્રતી કેમ ન હો; કિંતુ આ સમયની દર્શક મંડલીએ તેને પૂર્ણમાત્રાથી પાલન કર્યું. એક ઘડો જળનો નામ લેતાંજ ન જાણે ક્યાંથી આવીને રમાપ્રસાદના માથાપર નાખ્યું. એ ઠંડા પાણીથી રમાપ્રસાદ ભીત ચકિત કંપિત અને વિભીષિકા ગ્રસ્ત થઇને એકદમ બુમ પાડી ઉઠયો. એથી લોકો સમજ્યા કે આ દીવાનાને ઠંડા પાણીથી ગાંડપણની વેળ વધી પડી માટે ક્યાંક કરડી ખાશે. આમ જાણી નાશ ભાગ કરવા લાગ્યા, અને રમાપ્રસાદ લોકોની ભીડ ઓછી થતાં એક ગૃહસ્થના ઘરમાં દાખલ થયો.

પરિચ્છેદ—સોળમો.

રમાપ્રસાદ પ્રાણુ બચાવવાની ખાતર જે ગૃહસ્થના ઘરમાં દાખલ થયો. તે એક જાતે પ્રતિષ્ઠિત આદમી હતો. બ્રાહ્મણુંના દીકરાને વિપન્ન જોઇને તેણે માણસો વેરી નાખ્યાં અને કોઈ કંટાળો ન આપે એ માટે કમાડ બંધ કરી દીધાં. તેને માલમ પડી કે ભયભીત બાળક શંકરીપ્રસાદનોજ દીકરો છે, એથી તેની સારી ખરદાસ કરી કપડાં સુકાવી દીધાં, અને દિલાસો આપ્યો. તથા પાણી પીવાની મનવાર કરી. એટલે રમાપ્રસાદે કહ્યું–'જ્યાં લગી માતુશ્રીની આજ્ઞાનું પાલન કરી મકાન પર નહિ જઉં ત્યાં લગી પાણી નહિ પી શકું.'

ગૃહસ્થે કહ્યું—'શું આજ્ઞા છે? તે કહેવામાં કશી હરકત ન હોય તો કહો? મને કહેવામાં હું ધારૂં છું કે કશી અડચણુ નડશે નહિ.'

રમાપ્રસાદ—'અડચણુ કે હાનિ તો કશી નથી, માત્ર એક મ્હોર વટાવવી છે તે માટે ફરૂં છું.' એટલું કહી પોતાના લાંછનાદિની આદ્યોપાન્ત વાત કહી સંભળાવી મૈાન રહ્યો.

ગૃહસ્થ બોલ્યો આ ગામ મોટું છે. ઉદ્યમની ધમાલ ચાલી રહી છે, મુકદમા લડવામાં મશગુલ બની રહેલ છે.અને પરછિદ્ર જોવામાંજ પોતાનું જીવન સફળ થયું માની રહેલા છે તેવા લોકો છતાં પૈસા છૂટા કોઇની પાસે નથી–'ભરમભારી ને ખીસાં ખાલી' એવું છે. માટે મ્હોરના રૂપિયા લાવવા ક્યાંથી!

રમાપ્રસાદ—'ત્યારે ઉપાય શો કરવો? મોહોર વટાવ્યા વગર તો ઘેર જવું એ કશા કામનું નથી.'

ગૃહસ્થ—'ઉપાય એક છે, આપ એક કામ કરો. આ ગામથી ઘણું કરીને પોણા માઈલ પર ગંગાજી કિનારે એક ગળીની વખાર છે. અને તેનો વ્યાપાર તેજ છે માટે ત્યાં છન્નમછના છે એથી રૂપિયા મળશે. તે પેઢીના મુન્નીમ દયાળ બાબુ આપના પિતાને સારી રીતે ઓળખે છે, એટલુંજ નહિ પણુ તે બે પરમમિત્ર હતા. ગુમાસ્તો ગોપાલ બાબુ પણુ આપના પિતાનો હરેક પ્રકારથી ઋણી છે. એ માટે મને વિશ્વાસ છે કે ત્યાં જવાથી જરૂર મોહોર તુરત વટાશે.'

રમાપ્રસાદ—'આવું' સાંભળી રમાપ્રસાદને પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થઇ. બૂટ ત્યાંજ રાખીને વખારની તરફનો ઉતાવળે ઉતાવળે રસ્તો માપવા લાગ્યો અને તે ગૃહસ્થ થોડે સુધી પહોંચાવા ગયો કેમકે તેને કોઇ સતાવે નહિ તે માટે તેમ કર્યું.

ગળીની વખારનું કામ આ વખતે ખૂબ ધમધોકાર ચાલી રહ્યું હતું, તે સાલમાં પ્રાયઃ બસો મણુ પક્કી ગળી પેદા થઇ હતી. જે વર્ષે ઇશ્વર કૃપાથી ફસલ સારી હોય છે તે વર્ષે બસો મણને બદલે અઢીસો મણુ (કાચા તોલના ૫૦૦ મણુ) ગળી પેદા થઈ આવે છે. વખારની હવેલી આ વખતે ચાર ગાઉ છેટેથી દેખાઇ શકાય તેવી ભવ્યતા ભરેલી હતી.

સમય બપોરનો હતો. રમાપ્રસાદ મહાન્ આશાથી વખારની હવેલીનો ઉપરનો દેખાવ જોતો જોતો ઝપાટાબંધ ચાલ્યો જતો હતો. તે મનમાંને મનમાં અનેક તર્ક વિતર્ક કરવા લાગ્યો હતો કે 'આ વખતે જરૂર મ્હોરના રૂપિયા મળીજ જશે. આ ખ્યાલને લીધે તેનો ચ્હેરો ખુશ મિજાજવાળો બનતો હતો. અગર ન મળશે.' એ વાત જ્યારે મનમાં આવતી ત્યારે તેનું મ્હોં કરમાઈ જતું હતું અને ઉદાસીમાં ગર્ક બની જતો હતો. ક્યારેક આનંદ ક્યારેક ફિકર અને ક્યારેક વિસ્મયને તાબે થતો કાળા મેઘના સાતપડા વાદળમાં ઢંકાયલા સૂર્યની પેઠે પુનઃ પ્રકાશમાં આવતો રમાપ્રસાદ રમાની પ્રસાદી મેળવવા ત્વરા યુક્ત રસ્તો માપતો હતો.

વખારને દરવાજે દરવાન બેઠો હતો. એક કંગાલ છોકરાને અંદર જવાને માટે તૈયાર થયેલો જોઈ તે બોલ્યો—' અંદર જવાનો અત્યારે હુકમ નથી. બહાર ઉભા રહો. '

રમાપ્રસાદ—' દયાલબાબુ મને સારી રીતે ઓળખે છે. તેમની મુલાકાત લેવા જઉં છું.''

દરવાન—' મોટા બાબુ અહીંઆં નથી. આજ સાત દિવસ થયાં બીમાર થવાથી વતનમાં ચાલ્યા ગયાં છે. નાયબ મુનીમ અહીંયાં છે. '

રમાપ્રસાદ—' મુખ્ય બાબું નથી તો કંઇ ચિંતા નહિ, ગોપાલ બાબુથી ભેટ થવાથી પણ મને આનંદ મળશે, માત્ર તમે મને અંદર જવા દો. તમારી ઉપર કોઇ તરેહની મારા અંદર જવાને લીધે હરકત આવવાની નથી. '

દરવાને વિચાર્યું કે—' આ દરિદ્ર છોકરો મોટા મુનીમનું અને ગોપાલ બાબુનું નામ લે છે એથી પ્રતીતિ મળે છે કે અવશ્ય એઓનો આ છોકરા સાથે વિશેષ સંબંધ હશેજ. ' આમ વિચારી તેણે કશું રોકટોક ન કરતાં અંદર જવાને માર્ગ આપ્યો.

નાયબ મુનીમ જાતના ક્ષત્રી છે. વર્ણ કૃષ્ણ, બેઉ આંખ્યો ગોળ છતાં શરીરમાં વિલક્ષણ સામર્થ્યવાળા છે અને પ્રજાશાસન કરવામાં અદ્વિતીય પુરૂષ છે તથા એમનું નામ વીરભદ્રસિંહ છે.

વીરભદ્ર નિર્દયી, નિષ્ઠુર, અને કર્તવ્યપરાયણતા માટે (મતલબીપણા માટે) મુલ્કમશહૂર છે. એમના ક્રોધથી દિશાઓ કાંપતી જણાય છે, એમની લઠ્ઠબાજીના ડરથી વિદેશી ગળીના વ્યાપારિયો પણ ગભરાયા કરે છે.

બે એક દિગ્‌વિજયી ધાડપાડુ કબજે ન થવાથી કોઈ કોઈ ગળીની વખારનું કામ સારૂં ચાલતું હતું; પણ અહીંઆં તો આ વીરભદ્રગણ જેવા વીરભદ્રની હાજરીથી આ વખારનો વ્યાપાર ધમધોકાર ચાલતો હતો.

વખારનો માલિક પોતે ધર્મપરાયણ હતો છતાં રોજગારની ખીલવણીને લીધે વીરભદ્રને નોકર રાખ્યો હતો તથાપિ તેના અધર્મપરાયણ મિજાજથી તે લાચાર થયો હતો, એથી વીરભદ્રને જોતાંજ તે કહેતો કે ' મારો સોળ આના સ્વાર્થ રાખીને કામ કરવું, પણ ધ્યાન આપ્યા કરજે કે તેમ કરતાં પ્રજાપર જુલ્મ ન થાય.'

આના ઉત્તરમાં વીરભદ્ર એજ કહેતા કે–' હું તો કદી કોઈ પર જુલ્મ કરતોજ નથી. ' વખતે વીરભદ્રનું માનવું એવુંજ હશે કે પ્રજાને શૂળી ઉપર ચઢાવ્યા વગર જુલ્મ થયો ગણાય નહિ.

રમાપ્રસાદ ધીરે ધીરે દીવાનખાનાની કોટડીની પાસે જઈ પહોંચ્યો, અને ત્યાં જઇને જોયું તો નાયબદીવાન વીરભદ્ર એક મોટા અમલદારની પેઠે દબદબાભર શાલ ઓઢીને બેઠેલ છે. ખૂબ લાંબું પહોળું બિછાનું બિછાવેલ છે, નીચે શેતરંજી અને તેના પર ધોયલી સફાઇદાર ચાદર પાથરેલી છે. ચાદર પર ત્રણ મોટા મોટા થાળ રાખેલા છે. તે ત્રણેયમાં મ્હોરોનો ઢગલો કરી મૂકેલ છે, તે જાણે નૈવેદ્ય ન ધરાવ્યું હોય તેવું જણાતું હતું. જોતજોતામાં મ્હોરોના ભરેલા બીજા ત્રણ થાળ આવી પહોંચ્યા. હવે નાયબસાહેબે પોતાના હજુરીઆ નોકરોને આજ્ઞા આપી કે–' મ્હોરોને ગણી ખાલી થાળમાં ગોઠવી દો. ' ત્રણ નોકર ત્રણ થાળમાં મ્હોરો ગણી ગણીને ભરવા લાગ્યા. ગણનારમાં ગોપાળ બાબુ પણ હતા. મ્હોર ગણવી શરૂ કરી તે પછી ગોપાલ બાબુની નજર રમાપ્રસાદ ભણી પડી એટલે તેમણે કહ્યું કે–' અરે! રમાપ્રસાદ! આ સમય તમે અહીંયાં શું કરવા આવ્યા છો?'

રમાપ્રસાદ—' એક જરૂરી કામ છે. '

ગોપાલ—'સારૂં થોડો વખત સબુર કરો. મ્હોરો ગણી લીધા પછી તમારી વાત સાંભળીશ.' એવો જવાબ મળતાં રમાપ્રસાદ ગોપાલ બાબુની પાસે જઇને બેસી ગયો.

આટલી મ્હોરો ક્યાંથી આવી ? આ ગળીના રૂપિયાની મ્હોરો છે ? કલકત્તાથી આવેલી છે? ગળીની વખારના માલિક નોટો નાપસંદ કરે છે ? કેમકે રૂપિયાનો ઢગલો માલિકને સારો નહોતો લાગતો ! એથી કલકત્તેથી બ્યાપારિગણ ગળી વેચીને જે રૂપિયા આવતા તેની મ્હોરો લઈ આ વખાર પર રવાના કરતા હતા. મ્હોર થોડી જગ્યામાં રહી શકે છે. મ્હોર વટાવવાથી જે રૂપિયા મળે છે તે રાખવામાં વીશગણી વધારે જગ્યા રોકાય છે, અને મ્હોર લક્ષ્મી છે. રૂપિયા તો રૂપાનાં ગોળ ગોળ ચકતાં છે એવી પેઢીના માલિકની ધારણામાં હતું, એથી કલકત્તેથી રૂપિયાની જગાએ મ્હોરોજ આવતી હતી.

મ્હોરો ગણતાં સોળ સોળ મ્હોરની એક એક થોકડી થતી હતી. રમાપ્રસાદ નિમેષશૂન્ય નેત્રથી-એક ટક લગાવી મ્હોરની ગણત્રી જોઇ રહ્યો હતો, અને જોતાં જોતાં ગણત્રી પૂર્ણ થઇ રહી.

પછી તે ત્રણે જણાએ કાગળ લેખણ ખડીઓ લઇ થોકાનો હિસાબ કરી તપાસી જોયો તો તેનું ટોટલ કલકત્તાના હિસાબથી એક મ્હોર કમતીનું આવ્યું. એથી ફરીને સરવાળો કર્યો તો ફરી પણ એક મ્હોર ઓછીજ થઇ. એ જોઈ વીરભદ્રે કડકાશથી કહ્યું-' કલકત્તાનો હિસાબ બરોબર છે. તમારીજ ગણત્રીમાં ચૂક છે. એ લોકોની ગણત્રીમાં કદી ભૂલ આવતી નથી, માટે ફરીથી ગણી કહાડો.'

તે ત્રણે જણા ફરીથી મ્હોરો ગણવા લાગ્યા અને પ્રથમની પેઠેજ થોકા લગાવી હિસાબ કરી ટોટલ મેળવ્યું તોપણ એક મ્હોર તો ઓછીજ થઇ.

હવે વીરભદ્રે ક્રોધમાં આવી કહ્યું-' લાવો, હું પોતેજ ગણું છું. કલકત્તાથી કદી પણ ઓછી ગણત્રી આવતીજ નથી. અહીંયાં કોઇ માંહે પણ આવેલ નથી, તેમ જાદુના જોરથી કોઇ મંત્રવાદીએ તે મ્હોરને ઉડાવી પણ લીધી નથી, માટે અવશ્ય તમારીજ ગણત્રીમાં ભૂલ છે.'

એટલું કહી ખુદ તેણે ગણી ગણી મ્હોરોની થોકો લગાવવા માંડી અને ગણત્રી સમાપ્ત થતાં હિસાબનો સરવાળો બાંધ્યો તોપણ એક મ્હોર ઓછીજ થઇ. વીરભદ્ર વિસ્મય થયા, પોતેજ ભૂલ્યા એથી એમનો ક્રોધાગ્નિ ભભકી ઉઠયો, અને ક્રોધપૂર્ણ કહેવા લાગ્યા-' કલકત્તાનો આંકડો કદી ખોટો હોયજ નહિ પણ તમે લોકો જ્યારે ગણત્રી કરતા હતા ત્યારે એક મ્હોર ખસીને બિછાનામાં પેશી ગઈ હોવી જોઇયે. અથવા બીજે ક્યાંય સટકી ગઇ હશે. માટે બિછાયત હલાવીને તપાસ કરો.' એવું કહી તેણે પોતાના હાથેજ બિછાયત હલાવી અને ચાદર ખંખેરી નાખી, શેતરંજી તેમજ ચટાઇને પણ સારી પેઠે ઝાટકી નાખી; પણ મ્હોર તો હાથ આવીજ નહિ. જે ત્રણ થેલીઓમાં મ્હોરો ભરાઇને આવી હતી તે પણ બારીકીથી તપાસી ખંખેરી, પણ મ્હોર તો દેખાઈજ નહિ. થેલીઓનાં મ્હોંડાપરની કાળી લાખનાં સીલો પણ તપાસી જોયાં તો તે અહીંજ તૂટેલાં જણાયાં તેમજ તે સીલ આ પેઢીનાંજ લાગેલાં હતાં, એથી વીરભદ્ર બોલ્યો-' સીલ અહિંયાંનાંજ છે. મ્હોરો લાવનારે ચોરી કરી નથી.' એમ બોલી તેણે દીવાનખાના વગેરેને પણ બારીકીથી ઝાડી ઝપટી તપાસી જોયું, કબાટ, અભરાઇઓ, દફતરો, દવાતો, પાણી ભરેલા ઘડા અને તે ત્રણે જણનાં કપડાં તથા ખીસાં વગેરે તમામ તપાસી જોયાં તથાપિ મ્હોરનો ક્યાંય પત્તો ન લાગ્યો.

વીરભદ્ર રાડ પાડી બોલવા લાગ્યો-' મ્હોર અવશ્ય અહિંયાંજ છે. કલકત્તાની ગણત્રીમાં ભૂલ નથી. ખચિત આટલા જણમાંથી કોઇએ મ્હોર ચોરી લીધી છે.' તે પછી દરવાનને કહેવું થર કર્યું કે 'બે રઘુનંદન ચોબે ! ઝાંપે તાળું લગાવી દો, બ્હારથી કોઇને પણ અંદર આવવા દેશો નહિ,

બીમાકૃતિ કૃષ્ણકાય વીરભદ્રની બેઉ આંખ્યો જાસુસફૂલના સરખી રાતીચોળ થઈ ગઇ. તેમની મૂર્તિ કાલાંતક યમના સરખી દેખાવા લાગી. તેમણે મહા હુંકાર કરીને લાકડી ફેરવવા માંડી અને નોકરો તથા રમાપ્રસાદને સંબોધીને કહેવા માંડયું કે-' અવસ્ય તમે લોકોમાંથી કોઇએ મ્હોર ચોરી લીધી છે, પણ બધાઓની ઝડતી લઇશ. '

એક નવો નોકર રહેલો હતો તેનાથી ઝડતી શરૂ થઇ. એક પછી એકની ઝડતી લેવા માંડી. હા દૈવ! ખરેખરી કમબખ્તી આવી! (શેષાગ્રે.)

ઉટાંટીઆ, વરાધ અને રતવાના ઉપાય.

(યોજક—સીવેદ્ય શિવનિવાસીકા.)

જૈન યતિ શ્રી નયનશેખરજી રચિત ગુજરાતી કવિતાવાળા "યોગરત્નાકર" ગ્રંથમાંથી અજમાવી જોએલા અકસીર ઉપાય લોકહિતાર્થે અત્ર રજુ કરૂં છું કે જેનો ઉપયોગ કરવાથી સર્વ સંતાનવાળા ગૃહસ્થાશ્રમીઓને આનંદ થશે.

બાળકને, ઉટાંટીઓ એ ઘણુંજ ગંભીર દુઃખ દેનાર છે. ઉટાંટીઓ એટલે ભયંકર ખાંસી કે જે દરરોજ વારંવાર ચડી આવતાં બાળક ગભરાઇ શ્વાસ પણ પરાણે લઈ શકે છે, મોં લાલ લાલ થઈ જાય છે, લાળ અગર કફ પડે છે, અને કંઇક વાર થયા પછી ઉલટી થઈ કે થોડો કફ પડી જતાં કળ વળે છે. તેના અકસીર ઉપાય નીચે મુજબ છેઃ—

૧ " હરડેની છાલ, બહેડાંની છાલ, ઝીંઝરોટાનું મૂળ, ઊંટનાં મીંગણાં, બોરડીનાં મૂળની છાલ, અરડૂસાનાં મૂળની છાલ, ભોંયરીંગણી, કાયફળ, અને લીંડીપીપર એઓ સમાન ભાગે લઇ તેનો વિધિ પ્રમાણે ઉકાળો કરી તેમાં ચોખો જવખાર નાખી દરરોજ પાવો, તો ઉટાંટિયો જાય છે.

૨ ખારી જાળનાં પાંદડાં, સુંઠ, લવિંગ, બહેડાંની છાલ અને ઊંટનાં મીંગણાં એઓનો ઉકાળો કરી પાવો તો ઉટાંટિયો મરે છે.

૩ હરડાની છાલ, બહેડાંની છાલ, આમળાં, સુંઠ, ઊંટનાં મીંગણાં (અથવા ઉંદરની લીંડી), કપાસનાં પાંદડાં અને ધાણા એ બધાં ૩-૩ ટાંક લઇ કાઢો કરી તેમાં દોઢ ટાંક ભારીંગનું ચૂર્ણ મેળવી બાળકને બે ટંક પાવું જેથી ઉટાંટીઓ અવસ્ય મરે છે.

૪ ખેરસાર ટાંક ૧, મધ ચોખું ટાંક ૨, ભોંયરીંગણીનાં પાંદડાંનો રસ અને બાળકનું મૂત્ર એ બે ટાંકના અંદાજથી બે ટંક પાવું જેથી જરૂર ઉટાંટીઓ નાશ પામે છે." (યોગરત્નાકર.)

૫ ગોઝારા કુવાની ઠીકરી સારીને ગળામાં રાખવાથી પણ મરે છે.

૬ લવિંગને ૪ પહોરભર પાણીમાં ભીંજવી રાખી તે પછી સોયદોરાવતે દોરામાં પરોવી તેની માળા બનાવી ગળામાં રાખવી જેથી ઉટાંટીઓ મટી જાય છે.

૭ ઊંટની બેસણી સુંઘાડવી અને ચામડીઆના કુંડનું પાણી અમડાવવું જેથી પણ ઉટાંટીઓ મરે છે.

૧ વરાધ—સસણી, બાળાપો, નનામી થયેલ હોય તો ખેરસાર, એલચી, ધાણા, છરી જવખાર એ બધાં સમાન લઇ ગધાડાની લાદના રસ સાથે પાવાથી વરાધ મટે છે.

૨ અથવા છોલેલી આકડાના ફૂલની ચોકડી, અજમો, અંધાડાનાં બીજ એ બધાં બરાબર લઇ લવિંગ અને અફીણ જોઇએ તેટલાં લઇ અધશેકાં કરી વાટી ગોળમાં મેળવી પાણી સાથે બાળને પાવાથી વરાધ મટે છે.

૩ મધરની હધાર, ગોરૂચંદન, ચંપાની કળી, બાંબનો રસ, અને શેળાના સેકેલા કાંટા એમાંથી જે હાજર હોય તે પાણીમાં ઘુંટી ગોળ મેળવીને પાઇ દેવું તો વરાધ મટે છે.

૪ સતાબનાં પાંદડાં, વરાધીઆનો રસ, કાસંદ્રાનો રસ એમાંથી પણ જે હાજર મળે તે મીઠા અગર ગોળ સાથે પાઈ દેવો. તો વરાધ મટે છે.

૧ રતવા ઉપર વાંદરાની ખોપરી ઘસી પાવી તથા રતવા ઉપર ચોપડવી.

૨ " કસુબો, રાતો ઢીંમડો, અને ગધાડાની લાદ એઓને આઠપહોર લગી પાણીમાં ભીંજવી રાખી ઘુંટી પાઇ દેવાથી રતવા મટી જાય છે.

૩ રાતા ઢીંમડાનું મૂળ, બોરડીનું મૂળ, લીંબડાનાં પાંદડાં, અને બાવળનાં પાંદડાં એઓનો ઉકાળો કરી પાવાથી રતવા મટી જાય છે.

૪ કડવી ડોડીનું મૂળ, રતાંજલી, ગળજીભી, કાસકીમૂળ અને પદમક એઓને પાણી સાથે ઘસી તેમાં મધ મેળવી પાવાથી રતવા મટે છે.

૫ બોરડીના મૂળની છાલ, કાસંદરાનું મૂળ, અને રતાંજળી એ બધાં બરોબર લઇ કાઢો કરી તેમાં પોથીનો રસ મેળવી પાવાથી રતવા જાય છે.

૬ સોનાગેરૂ, ગળી અને રતાંજળી એઓને પાણી સાથે ઘસી પાવું તથા તેનો લેપ પણ કરવો જેથી રતવા મટી જાય છે.

૭ લીંબડાનું છોડીયું, વરાણાનું છોડીયું, રતાંજળી અને ગેરૂ પાણી સાથે ઘસીને પાવાથી રતવા મટે છે.

૮ મધ, સાકર, ગાયનું દુધ, ખાંડ, દ્રાખ અને ઘી એઓનો હોમ કરી તેની ધુણી બાળકને શરીરે દિવસમાં ૩ વખત દેવી જેથી રતવા મટે છે." (યોગરત્નાકર.)

વ્યસનનો વારસો.

(લેખકઃ—શંકરલાલ, મગનલાલ; વ્યાસ. મુ૦ નાંદોલ.)

પ્રિય વાંચક! તમે તમારા પોતાના ભાગ્યોદયની જેટલી દરકાર રાખો છો તેના કરતાં તમારી ભાવી પ્રજાની ઉન્નતિ કયે રસ્તે થાય તેની ચિંતા તમને પ્રતિદિન થયા કરે છે. એટલે તમારા બાળકોને ઉછેરવામાં, તેમની તંદુરસ્તિ સાચવવામાં, તેમના અભ્યાસમાં અશેલ ન પહોંચે તેવા દલાજો યોજવામાં, તેમનાં ભવિષ્યનાં સુખ માટે સુંદર, સ્વચ્છ ને રળિયામણાં પરો બંધાવવામાં, તેમને માટે સારા પોષાકો લાવવામાં ને તેમને પરણાવવા વગેરેમાં તમે હજારો રૂપિયાનો ખર્ચ

થતાં સુધી પાછળ પડતા નથી. વળી, એટલેથીજ નહીં અચકાતાં તમે તસ્દી લઇને પણ લાખો કે હજારો રૂપિયાનો સંગ્રહ કરી તેમને વાપરવા સુધી જવાનું કદી ભુલતા નથી એ નિઃસંદેહ વાત છે.

પણ જેમાં તમને એક પાઇ સરખી પણ ખર્ચ થાય તેમ નથી ને જેનાપર તમારી ભાવી પ્રજાનો મુખ્ય આધાર છે, તે તરફ કદીએ તમારૂં ધ્યાન ગયું જાણ્યું નથી; ને જ્યાં સુધી તે તરફ જશે નહિ, ત્યાં સુધી તમારો તેમજ તમારી થનાર પ્રજાનો ભાગ્યોદય થવાને ઘણું છેટું છે.

ભવિષ્યમાં થનાર કુમળાં બાળકોને સદ્‌માર્ગે દોરવામાં તમે એક મજબુત દોરી છો. જ્યારે તે દોરી મજબુત ને સદ્‌માર્ગદર્શક હોય તોજ તે તમારાં બાળકોને માર્ગસૂચક નિવડે એ વાત નિર્વિવાદ છે, ને જો તે સદ્‌માર્ગસૂચક દોરીને વળગીને અલ્પમતિ બાળકો જાય તોજ તે ઉપયોગી નિવડે.

એટલે કે પ્રજોત્પત્તિ પછી તેનો સુધારો કરવાને તમે જે હજારો રસ્તેથી પ્રયત્નો આદરો તેના કરતાં તેમને જેવા સદ્‌માર્ગે દોરવાને તમે ધારતા હો તેવા માર્ગે તે પ્રજાના જન્મ અગાઉ તમને વર્તવાની ટેવ હશે, ને તમારા બીજમાં તે ટેવનો વારસો તે બાળકોને આપવા તમે શક્તિવાન થવા પામ્યા હશો તોજ તમે ધારો છો તે રસ્તે તમારાં બાળકો વગર જાણ્યે વર્ત્યાંજ જશે. આપણામાં પ્રચલિત કહેવત છે કે 'બાપ તેવા બેટા, ને વડ તેવા ટેટા.' તે અક્ષરશઃ આપણે કોઇ રીતે ખોટી કહી શકનારજ નથી. ને તેનો ગુહ્ય મર્મ જાણ્યા શિવાય પોતાની કુમળી પ્રજાપર સદ્‌ગુણોની છાપ પાડવાને જે હજારો પ્રયત્નો આદરો તે કેવળ નિષ્ફળ સમજજો, કારણકે કદી પણ કેળનો છોડ વાવ્યા શિવાય માત્ર કૌચબીજ વાવીને કેળાંનો સ્વાદ ચાખવાની આશા રાખવી તેતો કેવળ ધૂળપર નાવ ચલાવવાની આશાસરખું છે, માટે જ્યાં સુધી તમે જાતે નહિ સુધરો ત્યાંસુધી તમારા બાળકોને સુધારવાના તમારા અસંખ્ય પ્રયત્નો કેવળ વ્યર્થજ સમજજો.

બીડી વા દારૂ પીનાર બાપ પોતાના બાળકને બીડી વા દારૂ નહિ પીવાને જે જે શિખામણો દે છે, તે માત્ર તેના વખતનો નિરૂપયોગી વ્યય કરવા સરખુંજ છે. કારણકે કોઇ પણ શ્રોતાને કંઇ હકીકત માત્ર કહેવાથીજ જે અસર થાય છે તેના કરતાં પ્રત્યક્ષ વક્તાનું વર્તન રૂબરૂ જોવાથી હજારગણે દરજ્જે સારી અસર થાય છે. ને જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ વર્તનની ખામી હોય ત્યાં સુધી કંઈ પણ શ્રોતાના ઉપર અસર નહિજ થવાની ને ઉલટું દુર્વ્યસની બાપ પોતાનાં કુમળાં બાળકોને દુષ્ટ દુર્ગુણોનો માર્ગસૂચક થવાનો. કારણકે વ્યભિચારી પુરૂષ સ્વસ્ત્રીને પતિવ્રતા થવાનો જે બોધ આપે છે તે કેવળ નિરૂપયોગીજ નિવડવાનો ને તેનો વ્યભિચાર તેની સ્ત્રીને અને બાળકોને પણ એક માર્ગસૂચક નિવડી એક માણસ એક પોતાને નહિ પણ ભવિષ્યની પ્રજાના સામુ જોઇએ તો તે હજારો મનુષ્યોમાં દુર્ગુણોનાં બીજ વાવી દેશને તેથી બોજારૂપ કરવાનો, ને તેથી ઉલટું સદ્‌ગુણી પુરૂષ હજારો માણસોમાં સદ્‌ગુણનાં બીજ રોપી સઘળા દેશને એક મ્હોટા મદદગાર નિવડવાનો.

ઉપરની બાબતોની ખાત્રી નીચેનાં દૃષ્ટાન્તોપરથી સહેજે થયા શિવાય રહેશે નહિ.

અમેરિકાના કેનેડા પ્રાન્તમાં આવેલા મેનીટોબા નામના જીલ્લાના નિરાધાર બાળકોની વ્યવસ્થા રાખનાર 'સુપરીન્ટેન્ડેન્ટે' ઘણી બારિક તજવીજે કરીને કાળજીપૂર્વક તપાસ કરતાં એક સદાચરણી ને એક દુરાચરણી પુરૂષની પરંપરા સુધી તપાસ કરતાં જણાવ્યું હતું કે જે દુર્ગુણો શરૂઆતથી દાખલ થવા પામ્યા હોય છે તેની અસર ઘણાકકાળો સુધી જવા પામતી નથી.

આ બે પૈકીનો 'મેકસ યુકેસ' ઇ. સ. ૧૭૨૦ માં જન્મ્યો હતો, ને તે બચપણથીજ આળસુ અને દારૂડીઓ નિવડયો હતો. ને તેના મરણ પછી ન્હેના દુર્ગુણોનો વારસો ત્હેનાં બાળકોને આપી ગયો હતો, ને તેના પ્રતાપે તે વડે ઉત્પન્ન થયેલાં ઘણાંક માણસો પૈકી ત્રણસોને દશ

માણસો દવાખાનામાંજ ગુજરી ગયાં હતાં, ત્રણસો માત્ર બાળપણમાંજ ગુજરી ગયાં હતાં, આડસો ને ચાલીસ અનેક દરદોના ભોગરૂપ થઇ દુ:ખી જીંદગી ગુજારતાં હતાં, પચાસ તેમની ખરાબ ચાલને લઇને પ્રસિદ્ધ થયાં હતાં, કારણોને લઇને સાત માણસો આત્મઘાત કરીને મરી ગયાં હતાં, સાઠ માણસોએ બાર બાર વર્ષ સુધી કેદખાનામાંજ જીંદગી ગુજારી હતી, અને એકસોને ત્રીસને એક તો નહિ પણ અનેક વખત જુદા જુદા ગુન્હા માટે શિક્ષા થઈ હતી, અને ટુંકામાં કહીએ તો તે કુટુંબ પૈકીનો એક પણ માણસ ઘણી સારી પ્રતિષ્ઠિત સ્થિતિએ આવ્યા શિવાય સઘળા અમેરિકાની પ્રજાને બોજારૂપ થઇ પડી ત્યાંની પ્રજાને ત્રણ કરોડ ને સાઠ લાખ રૂપિયા જેટલું નાહક નુકસાન કરાવી ગુજરી ગયા હતા. પ્રભુ કૃપાએ એટલું સારૂં થયું છે કે આવા દુરાચરણી કુટુંબ પૈકીનો એક પણ માણસ જીવવા પામ્યો નથી.

ભાઇઓ ! જોયું, દુર્વ્યસન કેટલી પેઢી સુધી કેટલાં મજબુત મૂળ ઘાલી બેઠું છે તે ઉપરનું એકજ દૃષ્ટાન્ત સિદ્ધ કરી બતાવી આપે છે. એટલેથી સંતોષ ન થતો હોય તો વળી બીજું એક દૃષ્ટાન્ત કહીશ કે:—

મી. જૉન્સ નામનો એક યુરોપીયન સદ્ગૃહસ્થ વ્યસનની વિરૂદ્ધ હતો. ને તેના સઘળા લેખો પણ તેવાજ લખાતા. તેથી તે જાહેર રીતે ચ્હા પી શકતો નહિ. પણ તેની વ્યસની કુટેવને લીધે એક રાત્રે અચાનક એકાએક ઉઠયો ને ચ્હાની કીટલી તૈયાર કરી જ્યારે ચ્હા પીધી ત્યારેજ નિન્દ્રાદેવી પ્રસન્ન થયાં ને ત્યારથી હેને ટેવ પડી કે દરરોજ ઘરનાં બધાં માણસો ઉંઘી ગયા પછી પહેલાંની પેઠે રાત્રે ઊઠતો ને જ્યારે ચ્હા બનાવી પીતો ત્યારેજ હેને ઉંઘ આવતી. આ વાત તેણે કોઇને પણ જાણવા દીધી નહતી. તેમજ એ ગુપ્ત વાત જાહેરમાં આવવાથી પોતાની આબરૂને વાંધો આવે એમ ધારી તે હકીકત પોતાની નિત્યનોંધમાં પણ દાખલ કરી નહતી. પણ એવું બન્યું હતું કે તેની આ ગુપ્ત વાત મી. બ્લૅક નામનો તેનો એક મિત્ર જાણી ગયો હતો ને તેણે તે પોતાની નિત્યનોંધમાં દાખલ કરી હતી ને તેથીજ તે દાખલો રહેવા પામી હતી. તપાસ કરતાં તેના પછી તેની સાતમી પેઢી સુધી જે જે પુરૂષો થઇ ગયા તે તે સઘળા અનુક્રમે પંદર વર્ષની ઉમ્મર થતી કે તુર્ત અચાનક રાત્રે ચ્હા પીવાનો વિચાર થતાં છાનામાના દરરોજ રાત્રે ચ્હા મૂકીને બધાં માણસોથી છાનાંમાનાં પીતા ત્યારેજ નિન્દ્રાદેવી પોતાનું સામર્થ્ય અજમાવતી આ વાત તેમના પિતૃઓ જે કારણે ગુપ્ત રાખતા તેજ કારણે તેઓ પણ ગુપ્ત રાખતા હતા. પણ અંતે તેમના મિત્રોની નોંધો પરથી જણાયું હતું કે આ ગુપ્ત ને દુર્ગુણી ટેવ તેઓની ઘણી પેઢીઓ સુધી જવા પામી નહતી. શું કુટેવોનો પ્રકાશ પેઢીઓની પેઢીઓ સુધી ઘર ઘાલી બેઠો છે!

હવે એથી ઉલટું સદ્ગુણોને માટે છે, તે નીચલું દૃષ્ટાન્ત સાબીત કરી આપે છે.

એક સદ્ગુણી કુટુંબનો મુખ્ય માણસ જોનાથન એડવર્ડસ કરીને એક પ્રખ્યાત પ્રયત્નશીલ પ્રમાણિક પુરૂષ કનેકટીકસમાં ઇ. સ. ૧૭૦૩ માં જનમ્યો હતો. ને હેના સંબંધમાં ઇ. સ. ૧૯૦ ની સાલમાં જ્યારે તપાસ કરવામાં આવી ત્યારે જણાયું હતું કે તેના વંશમાં ઉત્પન્ન થયલાં એક હજાર ત્રણસેં ને ચોરાણું માણસોનો ઇતિહાસ મળી આવ્યો હતો. આ સઘળાં આ પ્રમાણિક પુરૂષનાં પુત્ર, પુત્રી, પૌત્ર, પૌત્રી ને પ્રપૌત્ર અને પ્રપૌત્રી વગેરે થતાં હતાં, ને તેમાંથી તેર જણાઓ પ્રમુખ (President) થયા હતા, ચોસઠ પાઠશાળાના પ્રોફેસરો થયા હતા, સાઠ કુશળ ડાક્ટરો થયા હતા, સો ધર્મોપદેશક પાદરીઓના પ્રધાનો થયા હતા, પંચોતેર લશ્કરી અમલદારો થયા હતા, સાઠ જણાઓ ગ્રંથકારો થયા હતા, એકસોનેત્રીસ ન્યાયાધિશ વા વકીલો થયા હતા, એંશી પ્રત્ય

તરફથી નિમાયલા અમલદારો થયા હતા, ત્રણ સભાસદો થયા હતા, એક યુનાઇટેડ સ્ટેટસનો વાઇસ-પ્રેસિડેન્ટ થયો હતો, એક નૌકાખાતાનો પ્રમુખ થયો હતો અને કેટલાકો જુદા જુદા ભાગના ગવર્નરો થયા હતા ને કેટલાક પાર્લામેન્ટના મેમ્બરો થયા હતા. ને આખો અમેરિકા આ સઘળાઓ વડે કેટલોક સુખી થવા પામ્યો હતો ને વધુ જાણવા જેવું એ હતું કે આટલાં બધાં મનુષ્યો પૈકી કોઇને પણ કેદ કે શિક્ષા થવા પામી નહતી.

જુઓ! સદ્દગુણોનો વારસો કેટલી ઉન્નતિનો સૂર્ય પ્રકટાવી રહ્યો છે.!

આ શિવાય અન્ય ઘણાંક દૃષ્ટાન્તો છે પણ તેવાં ઘણાંએ લખવાથી આ લેખ વધુ લંબાણ આવી જઈ કદાચ ત્હેના વાંચકોને કંટાળો આપનાર નિવડે એમ ધારી અત્રે માત્ર ત્રણ ઉપયોગ દૃષ્ટાન્તો તેના પ્રેમી વાંચકોની આગળ રજુ કરૂં છું તો આશા છે કે આ લેખ જેઓને ઉપયોગ થનાર નિવડે તે પૈકીના એક તમે હોવ તો જરૂર તમને કંઇક પણ નવિન જાણવાનું મળ્યું હશે? ને 'કોઇ પણ વ્યસનનો વારસો પોતાની પ્રજાને આપી જનાર એક નહિ પણ ભવિષ્યમ થનાર હજારો મનુષ્યોને દુર્ગુણી કરનાર કુદરતનો મોટો ગુન્હેગાર છે.' એ વાક્ય હવે આપ સજ્જડ રીતે સમજાયુંજ હશે. જો હજી ના સમજ્યા હોવ તો હું કહીશ કેઃ—તમે કોઇ પ વ્યસન વા દુર્ગુણના સોબતી થયા હોવ તો આજે ને આજે તુર્તજ તેને ખસેડવાના પ્રયત્ન આદરો. તમે ધારશો તો તે ખસેડી શકવું એ કંઈ મુશ્કેલી ભરેલી વાત નથી. જુઓને! જે ન મહાન્ નરો તેમનાં પરાક્રમી દૃષ્ટાન્તોની વાર્ત્તાઓ તેમના જીવન ચરિત્ર રૂપે આપણી નજરે પાડ ગયા છે તે તે સઘળાઓ સ્વહિમ્મતજ સદ્દગુણી ને પરાક્રમી થયા હતા. તો તમે જરૂર તેવા થશે જ, ને તેનો લાભ ભવિષ્યમાં થનાર પ્રજાના હજારો માણસોને મળશેજ એ નિઃસંદેહ વાત છે ને તે ન માનતા હોવ તો પ્રમાણિક નર મી. જોનાથન એડવર્ડસનું દૃષ્ટાન્ત યાદ કરશો તો જણાશે કે સદ્દગુણનાં બીજ વાવી જનાર એકજ જણનું નહિ પણ હજારો મનુષ્યો તેમજ આખા દેશનું ભલું કરે છે એ નિઃસંદેહ વાત છે.

પ્રોફેસર રામમૂર્તિના ખેલો *

(લેખકઃ—શંકરલાલ મગનલાલ; વ્યાસ. મુ. નાંદોલ.)

ભારતભીમ પ્રોફેસર રામમૂર્તિ પોતાના પોણોસો ચુનંદા હિન્દી અને યુરોપીઅન ખેલાડીઓ સાથે અસરકારક અને મનને હેરત પમાડનાર અજાયબી જેવા ખેલો પોતાના સરકસ વાટે મોટા શહેરોમાં કરી બતાવે છે તે જોઇને કોઇને પણ આનંદ થયા શિવાય રહે તેમ નથી. ને જે મિત્રો તે જોવા ભાગ્યશાળી થયા નથી તેઓ તે મહાન પહેલવાન સંબંધી કંઇક લખાયલું આ લખાણ વાંચી ખુશી થશેજ એમ ધારી અત્રે આપ્યું છે.

નામદાર સર્વભૌમ પ્રતાપી રાજા પંચમ જ્યોર્જ, મહારાણી શ્રી મેરી, હિન્દુસ્તાનના ગવર્નર જનરલ લૉર્ડ મીન્ટો, લૉર્ડ એમ્પથીલ, સર આર્થર લોલી, મદ્રાસના ગવર્નર સાહેબ, હૈદ્રાબાદના નામદાર નિઝામ સાહેબ, હિન્દુસ્તાનના રાજા મહારાજાઓ તેમજ પૂર્વ અને પશ્ચિમના સરદારો અને મહાપુરૂષો તરફથી તેઓ પ્રોફેસરને લગભગ ૧૭૫ સોનાના ચાંદો સંખ્યાબંધ ભેટો ને જય સ્મારકો મળેલાં છે.

તેઓના દરેક ખેલો બેશક અજાયબી ઉપજાવે તેવાજ છે એમ કોઇએ પણ કહ્યા શિવાય ચાલે તેમ નથી.

* પ્રોફેસરે અમદાવાદમાં વહેંચેલા હેન્ડબીલ ઉપરથી.

તેઓ બાર ઘોડાના બળની સામસામી દિશામાં દોડતી આવતી બે મોટાર ગાડીને પોતાના બે હાથથી એકદમ અટકાવે છે. શું પ્રોફેસરનું પરાક્રમ!

S એસના આકારની ૫-૬ ઈંચની જાડાઈની સાંકળ તોડી નાખે છે.

ત્રીશ માણસ બેઠા હોય એવી બે બળદ ગાડીને પ્રોફેસર પોતાની છાતી અને જાંગ ઉપરથી પસાર થવા દે છે: શું પ્રોફેસરનું સાહસ!

ત્રણ હજાર પૈાંડની એક મ્હોટી શિલા છાતીપર રાખે છે ને તે શિલાપર ચાર મ્હોટા પથરો મૂકે છે ને તે પથરોને વીશ પૈાંડના હથોડા વડે ભાગી તેના કકડે કકડા કરી નાંખવામાં આવે છે. શું ભારત ભીમની હિમ્મત!

વળી ૭ મજબુત માણસો પાસે પોતાની છાતીની આસપાસ મજબુત લોઢાની સાંકળ બંધાવે છે, ને થોડીજ ક્ષણમાં છાતીને પહોળી તેમજ સાંકડી કરીને પ્રોફેસર સાંકળને તોડી નાંખે છે.

વળી તેટલેથી પણ ન અચકતાં ગમે તેવી બે મ્હોટી મોટાર ગાડીઓને પ્રોફેસર પોતાના શરીરપર થઇને પસાર થવા દે છે. અહા, શું આશ્ચર્યકારક!

અને આ હિન્દુસ્તાની પહેલવાન એક એવો અજાયબ ખેલ કરે છે કે પોતાની વિશાળ છાતીપર ત્રણ ટન વજનનો ને સાત ફીટને ૭ ઈંચ ઉંચાઇનો હાથી ઉભો રાખે છે.

આ શિવાય બીજા પણ ઘણાક અદ્ભુત ખેલો પ્રોફેસરે હમણાં થોડા દિવસપર અમદાવાદમાં બે રાત મુકામ રાખી ઘણાઓને બતાવ્યા હતા. ખરે હિંદુસ્તાનમાંથી હજી શક્તિનું બીજ ગયું નથી. આ મહાન્ નરના શિષ્યો પણ એટલા સુધી ચેલેંજ કરવા શક્તિવાન થવા પામ્યા છે કે હિંદુસ્તાની કિંવા યુરોપીયન રીતે કોઇ પણ મલ તેમની સાથે કુસ્તીમાં વિજયી નિવડે તો તેને સો રૂપિયા ઇનામ આપવા હિમ્મત ધરે છે. કહેવામાં આવે છે કે આ સઘળો પ્રતાપ ઉમદા કસરતનોજ છે.

પ્રોફેસર એક જગાએ કહે છે કે 'સઘળા રોગનો ઉપાય મનપૂર્વકનું ભોજન છે જે અમે ખરી લાગણીથી આપીએ છીએ.'

ભાઈઓ! આ મહાન્ નર જાપાન અને અમેરિકાદિ દેશોમાં પોતાના આ અપૂર્વ સામર્થ્યનો પ્રકાશ પાડવા તે તરફ ગયા છે. તેમની સફર સફળ ઇચ્છી આ લેખને અત્રે વિશ્રાન્તિ સ્થાન આપીશું.

છુટક સ્મરણો.

(લેખકઃ—શંકરલાલ મગનલાલ; વ્યાસ. મુ૦ નાંદોલ.)

સુપ્રસિદ્ધ ડૉ૦ હોલ કહે છે કે:—અતિસાર વખતે ટંડા પાણીની પિચકારી મારવાથી જે ફાયદો થાય છે તે ફાયદો ઘણીએ દવાઓ કરતાં પણ જણાયો નથી.

તેજ ડૉ૦ એક જગાએ કહે છે કે, દરદપર દવા કરો તોપણ ફાયદો થાય છે ને ન કરો તોપણ ફાયદોજ થાય છે. ગમે તે દરદમાં પાંચ દિવસ પછી ફાયદો કિંવા ગેરફાયદો તુર્ત જણાય છે; ઘણાં દરદોને તો ફાયદોજ જણાય છે.

ટંડા પગે આવી સુઇ જવું ને મોતને આમંત્રણ કરવું એ બે બરાબર છે.

વૃદ્ધ માણસોએ પોતાના પગને ગરમ રાખવા એ તન્દુરસ્તિને મદદ કર્ત્તા છે.

અજીર્ણ કે કબજીયાત વેળાએ રેચ લેવાની દવા લેવી તેના કરતાં જરૂર જેટલા ઉપવાસો કરવા એ સ્હેલામાં સ્હેલો ને નિર્ભય ઉપાય છે. (અપૂર્ણ)

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વર હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો ! અન્નદાનનું અન્નદા અને સાથે અમર નામ !! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન-આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો !! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

તાવની રામબાણ દવા.

રૂ. ૧૦૦) ઇનામવાળી.

કોઈ પણ જાતનો તાવ એટલે દાડવો, એકાંતરીઓ, ચોથીઓ, ઉનો, ટાઢીઓ ને ચાલતા જમાનાની નવી નવી જાતના ઉડતા તાવ અમારી દવાથી ન ઉતરે તો લીધેલા પૈસા પાછા આપીશું. કોઇ એમ સાબિત કરી આપશે કે વૈદ ગિરધરલાલ કહાનજીની દવાથી ચોથીઓ તાવ ન ગયો તો તેને રૂ. ૧૦૦ ઇનામ આપીશું. ગોળી ૪૨ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧-૦-૦

ઘણા રોગોને ઝટ-આરામ કરનાર.

શક્તિ-સંજીવન.

કોઈ સખસ એમ સાબિત કરી આપશે કે આ દવામાં શક્તિ લાવવાનો ગુણ નથી તો તેને રૂ. ૧૦૦) ઇનામ આપીશું.

કમતાકાત થએલ ઇંદ્રિયોને તાકત આપી સતેજ કરવાનો શક્તિ-સંજીવનમાં ખાસ ગુણ છે. બરડાની ફાટ, કમરનો દુખાવો, પગનું કળતર, સંધીવા, ક્ષય, જુનો મર્દો, ખાંસી, વાયુના રોગો, મંદાગ્નિ, અજીરણ, કબજીઆત, પિત્તકમળી, કમળો, પિત્તપાંડુ, જીર્ણજ્વર વીગેરે ઘણ દરદોનો નાશ કરે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયનાં દરદો ને થતો ગર્ભપાત અટકાવે છે. વાંઝણીને શક્તિ-સંજીવનનું સેવન કરવાથી (છોકરાંની) પ્રાપ્તી થાય છે. શક્તિ-સંજીવન શુક્રના તમામ દો મટાડી સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધને પુષ્ટ, તેજસ્વી, કાન્તીવાન, બળવાન બનાવે છે. ગોળ ૭૫ ની ડબી ના રૂ. ૨-૮-૦

પરમીઆની રામબાણ દવા.

આ દવા તમામ જાતના પરમીયા મટાડે છે. ઇંદ્રિમાં થતી બળતરા અને ચાલતું ૧ (રસી) બંધ કરે છે, સોજો ઉતારે છે, ટીપે ટીપે આવતો પેશાબ સાફ લાવે છે, કળતર અને પેટનો દુખાવો મટાડે છે, નીચેની રગમાં જે દરદ થાય છે તેને તરત આરામ કરે છે. તેમજ ધાતુ વધારી શક્તિ આપે છે અને સાંધાના દુખાવા મટાડે છે, યાને પરમીયાથી થયેલ તમામ દરદોનો નાશ કરે છે. ડબી ૧ માં ગોળી ૧૬ શીશી એકની કિંમત રૂ. ૨-૪-૦

આ સિવાય તમામ દરદોની દવા અમારા ઔષધાલયમાં મળે છે, જે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. પરદેશથી મંગાવનારાએ નીચેને શિરનામે જીલ્લો, તાલુકો, પોષ્ટ ઓફીસ સાથે પત્ર લખવું. જાતે લેનારને અમદાવાદમાં ત્રણ દરવાજે માણેકલાલ ફકીરચંદની દુકાનેથી લેવી.

વૈદ ગિરિધર.

વૈદ ગિરધર નામનું પુસ્તક વાંચવાથી દરેક માણસ-જાતે વૈદું કરી શકે છે, અને તેમાં નાડીપરીક્ષા, મૂત્રપરિક્ષા, નેત્રપરીક્ષા, દરદ થવાનાં કારણો, ચિન્હો, પુર્વસ્વરૂપ, ઝેર અને ઝેરી જનાવરની દવા લખવામાં આવેલ છે. દરેક કુટુંબમાં રાખવા લાયક પુસ્તક છે. કિંમાત્ર ચાર આના, પોસ્ટ ખર્ચ અડધો આનો. સાડાચાર આનાની ટીકીટ મોકલનારને બુક પોસ્ટથી મોકલવામાં આવે છે.

"ધાતુવિકાર" નામનું પુસ્તક એક કાર્ડ લખનારને મફત મોકલવામાં આવશે. કાગળ પત્રનો વહેવાર હેડ ઓફીસે કરવો.

ગિરધરલાલ કહાનજી.

વૈદ્યો અને વૈદ્યવિદ્યાના વિશ્વાસિયોને

વધામણી ! વધામણી !! વધામણી !!!

આરોગ્યશાસ્ત્રના અધિકારી સાહેબો ! આ સંસારની અંદર અવતરી અક્કલ સહિત હોસમાં આવ્યા પછી દરેક મનુષ્યને શિર અનેક ફરજો અદા કરવાની સરજેલ છે. અને તેમાં પણ સહુથી પહેલી ફરજ, તથા કુદરતી કરજ પૂર્ણ કરવા ગરજ સાથે એજ યાદ રાખવું જરૂરનું છે કે જેમ બને તેમ શરીરને સાજું તાજું રાખી સારાં કામોમાં સામિલ રાખવું. તેમજ તે સાથે તન્દુરસ્તી રહેવાના કાયદા, તથા તેથી થતા ફાયદા વાયદા યુક્ત બતાવનાર પ્રમાણિક વૈદક-ગ્રંથો વાંચી વિચારી મનન કરી અનુભવમાં આણવા એ પણ અગત્યનું કામ છે.

અત્યાર લગણમાં ગદ્ય પદ્ય સાથે પુષ્કળ વૈદકના પુસ્તકો પ્રસિદ્ધિમાં આવેલાં છે, અને તેમાં પણ જે જે ગ્રંથ અનુભવી વૈદ્ય-કવિઓના હાથથી રચાયલા છે તે તે ગ્રંથ અતિ ઉત્તમ માન મેળવનાર નીવડેલ છે.

અંચલગચ્છીય વૈદ્યાચાર્ય જૈનમુનિ **નયનશેખરજી** રચિત ગુજરાતી કવિતામય "યોગ-રત્નાકર" નામનો ગ્રંથ કે જેમાં અત્યંત ચમત્કારી અનુભવી અને અત્યાર લગી વૈદ્યોના જાણવામાં પણ નહિ આવેલ તેવા સિદ્ધ ટુચકાઓનો સંગ્રહ કરી સરસ ઉપાયના સમુદ્ર સરખો છતાં તે સાગરને ગાગરમાં સમાવ્યા સમાન સરસ ગોઠવણી સાથ યોજેલ છે. એથી આ એકજ ગ્રંથ અન્ય પચાસ વૈદક-ગ્રંથની ગરજ સારનાર છે એમ કહ્યા વિના ચાલે તેમ નથી.

તેમજ અમોએ આ ગ્રંથની સત્યતા તપાસવા કેટલાએક ઉપાયો ઉપયોગમાં લીધા જેથી અધિક આનંદ એ મળ્યો કે તે બધા જંગલી જડી બુટ્ટીના ફકીરી ઇલાજો છતાં ઘણાજ અકસીર નીવડયા એમ ગ્રાહકોને લલચાવાની ખાતર નહિ પણ સત્યની જાતિ અનુભવ ખાતર કહેવુંજ પડે છે.

પુસ્તકનું કદ ડીમી ૮ પેજી લગભગ ૫૦ ફોર્મનું થશે અને તેમાં કાગળ, છાપ, બંધાઇ વગેરે માટે યોગ્ય ધ્યાન આપવામાં આવશે. કીમત માત્ર બે રુપિયાજ રહેશે.

જેઓ સાહેબો, આ અલભ્ય, અપૂર્વ અને અત્યુપયોગી ગ્રંથ, ખરી દવા જાણવા ખરીદવાની ઇચ્છાવંત હોય તેઓ સાહેબો અગાઉથી આશ્રય આપનાર ગ્રાહક તરીકે પોતાનું મુબારક નામ નોંધાવા પૂરા નામ ઠેકાણા સાથે પત્ર લખી મોકલવા અવશ્ય કૃપા કરશેજ. ગ્રાહકગણ વૃદ્ધિ થતાંજ તાકીદે ગ્રંથ છપાઇ તૈયાર થવાનો છે, માટેજ તાકીદે નામ નોંધાવા તસ્દી લેશોજી. ખાસ કરી જૈનોએ જૈનમુનિનો રચેલો અમૂલ્ય ગ્રંથ, તેમજ વૈદ્યોએ દેશીવૈદ્ય વિદ્યાને વિશેષ પ્રસિદ્ધિમાં લાવનાર ગ્રંથ પ્રસિદ્ધ થવા માટે અવશ્ય મદદ આપવીજ યોગ્ય છે, આશા છે કે તેમજ થશે. પત્રવ્યવહાર નીચે મુજબ.

પુરોહિત પૂર્ણચન્દ્ર શર્મા.
પરાક્રિયા જાગીરદાર.
અમદાવાદ-(ગુજરાત.)

પાલ. તાબે સુરત. તા. ૧૮-૬-૧૩

દેશ હિતૈષી કરૂણાબ્ધિ. બંધુ ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદજી.

" નવજીવનાલય " અમદાવાદ.

નમસ્તે! સેવામાં પ્રાર્થના પૂર્વે જણાવવાની જરૂર છે કે મેં આપને "ડૉકટર" હાલના વપરાતા "ન્યૂનજીવન" કરનાર શબ્દના અર્થમાં કહ્યા નથી, પણ ખરા અર્થમાં "નવજીવન" આપનાર ડૉકટર અર્થાત્ સ્વાસ્થ્ય શિક્ષક, આરોગ્યોપદેશક, કે રોગોપચારકના અર્થમાંજ કહ્યા છે, ને તેથીજ, ભયનો ભાસ થઈ મનને શાંતિ થઇ છે.

આપની સંસ્થાને તથા આપને સર્ટિફિકેટ (પ્રશંસાપત્ર) આપવું, તે સુવર્ણને સુવર્ણ કહેવા કરતાં વિશેષ નથી. પેપર પરના પ્રશંસાપત્ર કરતાં આપનું અનુપમ કાર્ય અને કુદરતની પ્રત્યેક શક્તિ આપની હાર્દિક પ્રશંસા પ્રત્યક્ષ કરી રહ્યાં છે, તદપિ સ્વભાવ તથા મનુષ્યને પ્રશંસા કર્યા સિવાય હૃદયશાંતિ મળતી નથી. અતઃ મારો પુત્ર ચિ. દિનમણિ કે જે હરદ્વાર "ગુરૂકુલ"માં અલ્પ આયુષમાં ૪ વર્ષથી ખાંસીના રોગથી પીડાતો હતો, તેને મેં ઘેર આણી વૈદ્ય ડૉકટરોના અનેક ઉપચારો ૧॥ વર્ષ સુધી કર્યા. કિંતુ યોગ્ય સ્વાસ્થ્ય સુધર્યું નહિ. અંતે આપની સારવાર નીચે ૨॥ માસ રહેવાથી કેવલ વિદ્યુત, વરાલ, વાયુ, વારિ અને વ્યાયામના સેવનથી તે પૂર્ણ નિરોગી બન્યો છે. તેની પ્રશંસા માટે મારી પાસે શબ્દો નથી. ખરે! "નવજીવનાલય" મહાદેવના પ્રસાદ અને પ્રાસાદરૂપ હોઈ નવું જીવન નિઃશંક અર્પે છે. મેં બાળને જ્યારે સોંપ્યો ત્યારે ૫૪ રતલ તોલ હતું તે હાલ ૬૩ રતલ થયું. શરિર અને ચ્હેરો સુદૃઢ, સર્વાંગસુંદર અને દર્શનીય બન્યાં છે, ને તેને જોતાં વેંતજ હું આશ્ચર્ય અને આનંદમાં ગરકાવ થયો છું. આપના નૈસર્ગિક વિચારો અને ઉપચારો, તથા રોગનિવારક પંચ મહાભૂતની સહાય કે જેથી મનુષ્યનું અંગ અને આત્મા ઉભય શુદ્ધ થાય, એ અમને પ્રાચીન ઋષિજીવનનું સ્મરણ કરાવી દેશોદય દ્રગ્ગોચર કરે છે. વિશેષમાં આપનો પ્રેમાળ અને કરૂણાપૂરિત સ્વભાવ તથા સભ્યતા, સહૃદયતાદિ સદ્ગુણો રોગીપર ચમત્કારિક અસર કરે છે, ને દેવવૈદ્ય ધન્વન્તરિનું દશ્ય નેત્ર સમીપ ખડું થાય છે. શોક એ થાય છે કે આપણા વિદ્વાન્ પત્રસમ્પાદકો, સાક્ષરો, વૈદ્યરાજો અને વિચારકોની આ સંસ્થા પ્રતિ હજુ દૃષ્ટિ ખેંચાઈ નથી.

સાથે કહેવું યોગ્ય છે કે મને પોતાને બંને પગે વિશાળ રૂપે દુષ્ટ ખરજવું થયું હતું જે દુર્ગંધયુક્ત મલમોનું મર્દન કરતાં ન મટ્યું, કિંતુ તે આપની સહજ સલાહ લઇ માત્ર જળોપચાર કરવાથી નિર્મૂળ થયું એથી અન્ય આશ્ચર્ય મને શું હોય?

આપે બ્રહ્મચારી દિનમણિને વાત્સલ્ય પ્રેમમાં પોષી રોગમુક્ત કરી નવજીવન બક્ષ્યું છે, માટે અમે ઉભય આપના આ જીવન આભારી છીએ. પરમાત્મા પ્રતિ પ્રાર્થના કે આપનો તથા આપની વેદાનુકૂળ સંસ્થાનો વિજયધ્વજ ઘર ઘર ફરકાવી ભારતવાસીઓને વિના દવાના ડોઝે રોગમુક્ત કરે, અને "ધન્વન્તરિ" પત્ર નિર્ધન ભારતીઓને ગૃહે ગૃહે જઇ કલિયુગી ધન્વન્તરિનું કાર્ય બજાવે. **इति शमोऽस्तु ॥**

તા. ક. આર્ય ભ્રાતાઓ પ્રતિ મારી આગ્રહપૂર્વક વિજ્ઞપ્તિ કે તમે પ્રાચીન સમય પ્રતિ ગુરૂકુલને ઋષિજીવન માન્ય કરનાર છો, નિઃસર્ગને અનુસરનારી ગુરૂકુલાદિ સંસ્થાઓ તમે સ્થાપિત કરી છે તો તેવીજ આ એક ધન્યવાદાર્હ વૈદિક સંસ્થા છે તેનો લાભ લેવામાં તમે જેટલા પરાઙ્મુખ તેટલોજ પશ્ચાત્તાપ!! શાંતિઃ ૨

ભવદીય

નર્મદાશંકર સદાશિવ ત્રિવેદી, હેડ માસ્તર.

પાલ. ઝીલ્લે સુરત.

Registered No. B. 778.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પ્રાશ્ચાત્ય ડાકટરી વિદ્યા; નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

[પુસ્તક ૬ ઠું.] સપ્ટેમ્બર ૧૯૧૩. [અંક ૯ મો.

આદ્ય ઉત્પાદકઃ-ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રીઃ—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી નકલનો ૦-૪-૦.

"नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥".

અમદાવાદ.
ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

વિષયાનુક્રમણિકા.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે એવા **શ્રી** ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૬ ઠું.] સપ્ટેમ્બર, ૧૯૧૩. [અંક ૯.

Health, Disease, Law of Cure.

"Go wash in Jorden,"
II. KINGS V. 10.

What is health?
What is disease?
What is the law of cure?

All growth, development, repair and maintenance of tissue, as also development and maintenance of vital power, are the result of nutrition. Elementary physiology teaches that a primary cell enlarges, divides into two or more cells; these in turn divide and multiply until there is produced an aggregation of cells, and the first beginnings of tissue growth. Soon there are seen to be cells of different qualities having specific and characteristic functions; these related cells are Seen to unite and co-operate in the formation of nerve, muscular, and connective tissue, of cartilage, of bone, and of the net *work of* tissue seen in animal life. From the very beginning of this development and differentiation, the chief requisite for healthy growth—after the required temperature, light, and air—is nutrition. When the

animal has attained to its full development and growth there remains only the work of keeping up the temperature, and of repairing the waste of tissue consequent upon exercise and activity; there is need only of nutrition in the form of air, water, and food.

This is a universal law in organic life, as applicable to a grass-plot or a tree as to the organism of an animal. If a grass-plot has sunshine, warmth, moisture, and fertility (or food), there is health and growth. If food or moisture or warmth be taken away, there is sickness; and if continued, there is death. No medicine is needed to secure a restoration of health and vigor to the plant that has thus been made ill; all that is necessary is to supply any or all of the lacking elements of nutrition—light, warmth, moisture, or food.

It is a universal law of organic life, be it vegetable or animal, that all tendencies are towards health. It is as natural to be well as to be born.

Note the grass-plot before instanced. It may be ever so brown from the Summer sun and drought, or scarcity of fertility; if disorganization be not already set in, if there yet be life, all that is needed to restore the beautiful green colour and vigorous growth to the grass is to supply it with whatever elements of nutrition it has been deprived of—Sunshine, warmth, rain, or fertility—and it at once begins to mend; in a few weeks green blades have taken the place of seared ones, and in a short time there is often no trace of previous lack of vigor.

If the bone of a man or any animal be broken, and the parts replaced, the presiding and guiding force of the animal economy—call it nature or what you will—at once deposits a liquid substance over the entire surface of the bone a short distance in opposite directions from the fracture. This liquid soon hardens into a bone like substance and becomes a ring firmly attached to each section of the broken bone, and for a time affords the chief support whereby the damaged limb can be used. In due time the ends of the bone—which, perhaps, had been entirely severed—become united; nature establishes a circulation through its parts, whereby each part is again nourished; and the limb, having its broken bone reunited, is able to support the weight of the body without calling upon the strength

of the bone ring which had been temporarily built around the fractured bone. What happens? Nature, finding no doubt that all needless supports are a damage, proceeds to soften and absorb this bone ring until it is all removed except a slight portion for an eighth or a quarter of an inch about the point of fracture.

A Similar and more familiar phenomenon is seen whenever the skin is broken: at once there is an exudation of blood; this co-agulates upon exposure to the air, and forms an excellent airtight protection (a scab) to the injured part, which remains for a longer or shorter period, as may be needed; and when nature has formed a new skin underneath, and the scab is no longer required, nature proceeds to undermine and separate it; and while as long as it was needed it was firmly attached, so soon as no longer required it falls off of its own weight.

A sliver becomes imbedded in the flesh—a frequent accident. If a Surgeon is at hand and removes it, well and good—nature soon repairs the damage; if the sliver is permitted to remain, nature at once sets about a bit of engineering. First there is pain and inflammation; then follows a formation of pus; this in due time breaks down the tissues immediately surrounding the sliver, especially towards the surface of the limb; the pus increases, breaks through, runs out, and sooner or later carries the sliver with it.

These everyday occurrences are as familiar to the layman as to the physician; but the strange part of it is the fact that almost no one—layman or physician—seems to understand *that these and like processes of nature are all the healing force there is.* It does not matter what the trouble may be–sliver in the flesh, or a lodgment in the organism of the poision germs of typhoid fever—no medicine is required or will benefit; all that is needed is that the conditions demanded by nature be supplied, and the same mysterious force which we call life, which builds a bone ring suppoit whenever and wherever it is needed, and at once places a most admirable protection in the shape of a scab wherever there is an abrasion of the skin, will prove itself as well able successfully to handle an attack of typhoid fever as a broken bone or an abrased skin.

Take a person in the full vigour of life and health. A good night's sleep has been had, the usual breakfast eaten, the forenoon's task performed, and the person is about to sit down to luncheon with a vigorous appetite. A telegram is received which states that a son or daughter or near friend has just been killed or has unexpectedly died. The same force which we call nature, and which strengthens a broken bone with a bone ring, at once takes away all appetite, all desire to eat, from the afflicted person. Why is the appetite taken away ? Because the process of digestion is a draught upon the nervous system, and requires a considerable amount of nerve force; and a person suddenly bereaved has need of the entire force of the nervous system to enable him or her to endure the strain. This is but another manifestation of that force which builds a bone ring support around a broken bone, adjusts a temporary but air-excluding and efficient protection over a wound, and burrows round, loosens and ejects a foreign substance which has become embedded in the flesh.

As for the grass-plot, it is quite universally known that growth and vigour always follow upon a supply of the necessary conditions —sunshine, warmth, moisture, and food. If from the outset the plant has had these necessaries, an unvarying vigour results; if the gardener perceives a failing colour in the plant, or any other sign of disease, he knows that some of the necessary conditions of grass life are lacking. If this inquiry be extended to the examination of more complex forms of life, it will be found that the same law obtains. The fishes of the sea, the birds of the air, and the wild animals of the wood are quite usually found in perfect health and vigour. When the fisherman or the hunter finds an exception to this rule, he knows at once that some of the normal conditions of animal life have been wanting; there has been a lack (in the absence of poision or injury from vioence) of food, or water, or light, or warmth.

It will be seen, after the most searching scrutiny from whatever point of view, *that a tendency toward an abounding health and vigour is inseparable from life;* and, moreover, wnenever and wherever the normal conditions of healthy life have been interfered with, and weakness, lassitude, or any of the symptoms of ill-health appear, *as soon as the conditions natural to the organism are restored, a movement toward health is always sure to follow.*

Bearing these basic principles in view, it becomes an easy task to answer the questions asked at the beginning of this chapter:

(1) Health is the undeviating expression of animal (indeed of all organic) life, always concomitant where the conditions natural to the animal are undisturbed.

(2) Disease always ensues upon a disturbance of the conditions of life natural to the animal, and is an unfailing and friendly expression on the part of the system of an effort to rid itself of conditions and substances inimical to health. The feat of engineering performed by the ruling force of the organism in building a bone ring support around adjacent ends of a broken bone may very properly be defined as a *curative action* on the part of this ruling force. The inflammation and pain consequent upon the presence of a sliver or any foreign body in the flesh, the formation of pus, and the subsequent expulsion from the body both of the pus and the foreign body which caused it, are further expressions of curative action. It is one of the objects of this publication to adduce couclusive proofs that all disease and all manifestations of disease are friendly efforts and curarive actions made by the organism in its efforts to restore the coditions of health.

(3) *The law of cure may be defined as the unfailing tendency on the part of the organism toward health*; and since disease as above defined, is but the expression and result of a disturbance of the conditions natural to life, the only useful office of the physician is to restore those conditions; and there will be seen to follow, as a result of the law of cure, the disappearance of disease and the establishment of health.

The Basic Error of Physicians.

It has been pointed out that the necessary conditions for the restoration of health to the grass-plot are very simple, and consist chiefly in adequate nutrition. A close study of the subject will show that the necessary conditions for the restoration of a human being to health (where disorganism has not already taken place) are also very simple, and also consist chiefly in adequate nutrition.

Dr. Abernethy, a century ago, declared that the three prime rules for health are: keep the feet warm, keep the head cool, and keep the bowels open. If an obedience to these rules and a few

others equally simple is all that is required when a person is taken ill, why is it that the learned physicians and scientists have been so much in error in the matter of therapeutics? An examination of the methods of operation of orthodox old-school medicine shows that these physicians, although able, learned, earnest and scientific, have been utterly misled as to the nature of disease. They have considered disease an organized enemy and positive force, which has taken up a position within the body and is carrying on a warfare with the vital powers; and the legion of heroic remedies (so-called) which orthodox physicians have prescribed and are prescribing for suffering invalids are the shot and shell hurled at the invisible enemy, in the hope of disloging and expelling it. Not understanding the law of cure—that there is always coincident with life a tendency toward health—these well-meaning physicians have accepted a recovery made in spite of their medicines as the result of their (so called) remedies. A person who has for some time been overeating, and whose system has become clogged by a failure of the skin, kidneys, and bowels to throw off the residue of the surfeit, after perhaps a more than usually hard day's work, and when there is left little vital force to grapple with digestion, eats a more than usually hearty dinner. In a few hours there is complete stagnation of the digestive organs, excrusiating pain in the region of the stomach and bowels, the extremities become cold, pulse rapidly increased, and a doctor is hurriedly summoned. The patient pleads with him for something to ease the pain, feeling sure that death is threatened unless something is done to alleviate it. Both the patient and his physician know that the pain and inflammation caused by a sliver in the flesh are friendly efforts on the part of a foreign body; but neither the patient nor his physician is aware that the greater pain and inflammation resultant upon ingestion of an indigestible dinner are equally the result of a friendly effort of nature to rid the system of the dangerous presence of what has become, from the inability of an overstrained digestive system to cope with it, also a foreign body. The physician looks wise, and as often as not administers *opium*; the nerves of sensation are paralized by the drug, and the patient no longer feels the pain, not because anything has been *done* to remove the cause of the illness, but because the fire-alarms, so to

speak—the warning signals—of nature have been by the drug prevented from ringing, and the exhausted patient falls to sleep. Now nature has an additional difficulty to deal with: before it was bad enough, but it was only the result of a bad habit of life and an extra unwholesome dinner; now there is added the doctor and his drugs. This patient, who under proper hygienic treatment would have been out of all pain in few hours, and about his usual work in a day or two, is lucky if he gets out of the doctor's hands in a week or a month, if indeed he recovers at all; and when he finally pulls through, with several weeks' loss of time, a considerable doctor's bill, and a damaged constitution, he feels under great obligaiton to his physician for having skillfully saved his life. Nor is the patient alone in his delusion; usually the doctor is, equally with his patient, ignorant of the damage he has wrought. Like his patient, he is utterly at sea as to the cause of illness and pain, and the law of cure; and it is not strange that he should be deluded, and fancy he has helped in a recovery that nature not only has brought about in spite of him, but which his own efforts have been the chief factor in retarding.

On the other hand, had the same patient known enough to apply hot fomentations or hot bottles to the region of pain,—to swallow a half-pint of hot water every five or eight minutes, until either the pain was relieved or the contents of the stomach ejected by vomiting (and this may require a gallon or more),—to have taken an herb tea cathartic sufficient thoroughly to cleanse the bowels,—to see to it that his feet were kept warm, that he was well covered in bed, with the window wide open, and that he abstained from all food for couple of days, calling no doctor and using no drugs,—under such treatment, this patient would have been up and at work in a day or two, feeling all the better for the enforced rest of himself and his stomach. What follows under these circumstances? The neighboring doctors and all the friends and acquaintances of the patient feel quite sure that he was not really ill, since if he had been such mild methods could not have cured him.

And this failure, alike on the part of the physician and patient, to understand that all illness and pain is only an effort on the part of nature to rid the systam of disease, and that a tendency towards

recovery and health is an inseparable part of life, explains why it is that for generations and for ages there has been a constant change in methods of doctoring coincident with an undying faith in the efficacy of the doctor and his methods. A patient is taken ill, a doctor is called, and in a great majority of cases the patient recovers; superficially the sending for the doctor seems to have been wise. Upon reflection it will be seen that fetishism has the same justification for existence. Some wooden god is cringingly approached by the friends of a sick man, or the services of the "medicine man" secured on his behalf, and as these methods are often merely ceremonial, and appeal rather to the imagination than to the stomach, and so give the system time for a curative action, wonderful cures are of course the result. Only a few scores of years ago bleeding was the orthodox fetish. George Washington is taken ill with a slight indisposition; the doctor is summoned, the patient bled and made worse. Again the physician comes, again the patient is bled, and seen to be alarmingly weak. The third bleeding finishes him off; a nation is bereaved, and mourns that the most eminent skill has been unable to save their beloved president.

Times change, generations come and go, but the fetish of the doctor remains. President Garfield is assassinated; the doctors come in squads, there is daily probing for the bullet which, after one thorough search, should have been left undisturbed, and there is perpetual feeding of a patient who plainly needed fasting. The victim is a man of vigour, in middle life, and makes a gallant fight for life; the weeks come and go, the long line of doctors daily files into his room, and daily probing for the bullet has gone through; the inevitable result is reached at last—the illustrious patient is gathered to his fathers. The *post mortem* Examination is held, and *the bullet found to be encysted and harmless.*

At the time of Washington's death a few laymen and a few unlicensed practitioners of healing knew that bleeding was all wrong, and that the great man's death was brought about by his attending physicians ; his bereaved family and a great nation attributed his death to a dispensation of Providence, and mourned that his skilled physicians were not able to save his life. To-day the orthodox

profession are quite well aware that Washington was doctored to death. History repeats itself. At the time of President Garfield's death many radical and progressive physicians as well as thinking laymen knew full well that the death of the martyred president was hastened and probably brought about by his ignorant and meddlesome doctors; and before a half century goes by, this same orthodox medical profession will be as convinced that Garfield's death was hastened if not caused by his doctors, as they now are that Washington's death was caused by the treatment administered by his attending physicians.——*Dr. Emmet Densmore*, M. D.

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે?

(લેખકઃ—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ઈ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૨૬૬ થી ચાલુ.)

ઉપર ગણાવેલી જુદી જુદી રીતે તથા બીજી પણ ઘણી રીતે દુધ દુષિત (Tainted) થઈ બગડવાનો સંભવ છે. અને તેવા બગડેલા દુધને ઉકાળીને તેમાંના કાલ્પનિક જંતુઓનો નાશ કરવાથી દુધને સુધારવાની આશા રાખવી એ મ્હોટી ભૂલ છે. આ સંબંધમાં એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન ઑટો કાર્ક પણ કહે છે કે "Pasteurizing such milk to kill the hypothetical germs will therefore by no means improve its quality; on the contrary, the milk will become still worse for the same reasons we have already stated."

ઉપર લખેલાં કારણો ઉપરથી નિષ્પક્ષપાત વિચારકને તો એ વાતની ખાત્રી થયા વગર રહેશે જ નહિ કે, વહેપારનું દુધ (Commercial milk) એક બહુ વાંધા ભરેલી અને સંશયયુક્ત ખોરાકની ચીજ છે. આપણાં તેમજ ઇતર શાસ્ત્રોમાં અને આયુર્વેદ તથા પાશ્ચાત્ય વૈદકનાં પુસ્તકોમાં ગાય ભેંશ વગેરેના દુધના ગુણ લખેલા છે, તે ગુણ આપણને ઘેર પ્રીતિપૂર્વક પાળેલા અને અતિ સ્વચ્છતાવાળા દુધમાંથીજ કેટલાક પ્રમાણમાં મળી શકે છે, નહિ કે ગમે તેવી ગાય ભેંશના ગમે તેવી બેદરકારીથી અને સ્વચ્છતાની જાળવણી વગર કાઢેલા દુધમાંથી.

પરંતુ અહિઆં એવો પ્રશ્ન ઉઠે છે કે, તદ્દન નિરોગ ગાય ભેંશનું દુધ પણ મનુષ્યોને માટે સાધારણ રીતે અને બાળકોને માટે ખાસ કરીને ઇચ્છવા લાયક ખોરાક છે કે કેમ? તો વિજ્ઞાન શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ જોતાં આપણને જવાબ નકારમાંજ મળે છે. નિષ્પક્ષપાત રીતે તપાસતાં આપણને જણાય છે કે ગાયનું દુધ તેના વાછરડા માટે, અને આંચળવાળાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓનું દુધ પોતપોતાનાં જ બચ્ચાંને માટે કુદરતે નિર્માણ કર્યું છે. દરેક જાતના દુધમાં અમુક ટકા સંઘટ્ટ (Solid) પદાર્થો રહેલા હોય છે, અને આ તત્ત્વોની જાત અને પ્રમાણ તે દુધ ધાવનાર બચ્ચાનીજ

જરૂરીયાતોને બરાબર અનુકુળ કુદરત રાખ્યા કરે છે. અને વધુમાં એ વાત પણ જાણીતી છે કે, જેમ જેમ બચ્ચું મ્હોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તેની જરૂરીયાતોમાં ફેરફાર થતો જાય છે, અને તેજ પ્રમાણે બહુજ અલૌકિક રીતે કુદરત પણ તેની માતાના દુધમાં યોગ્ય ફેરફાર કરતી જાય છે. દરેક પ્રાણીનું દુધ પોતાનાજ બચ્ચા (જનાવર)નાં હાડકાં, માંસ, વિવિધ અંદર બહારના અવયવો, અંગ ઉપાંગો, ઇંદ્રિયોને તથા પોતાની જાતની ખાસ ખાસીયતો અને લાગણીઓનેજ બરાબર પોષે તેવી જાતનું કુદરતી રીતે બનેલું હોય છે. જ્યાં સુધી તે બચ્ચું પુરતી રીતે પોતાનું પોષણ પોતાની મેળે બીજેથી મેળવવાને શક્તિવાન થાય નહિ ત્યાં સુધીજ તેની માતાના થાનમાં દુધ પેદા થયા કરે એવી કુદરતે સામાન્ય યોજના કરી રાખી છે. વળી અત્ર કરેલા ટુંકા વિવેચન ઉપરથી એ પણ લક્ષમાં આવી શકશે કે, જેટલા પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં પ્રાણીઓનાં શરીર, ખાસીયતો, ટેવો, ખોરાક, અને મગજશક્તિ કે પ્રેરણાબુદ્ધિમાં ભેદ છે, તેટલાજ પ્રમાણમાં તે તે પ્રાણીઓના દુધની બનાવટમાં પણ તફાવત હોવો જોઈએ.

સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં, કુદરતી રીતે, ગાયના થાનમાં દુધ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથિઓ (Lactiferous glands) જ્યાં સુધી વાછરડાથી ઘાસ ચારો બરાબર પેટપુર ચાવીને ખાઈ શકાય તેટલા દાંત તેને આવી રહે ત્યાં સુધીજ પોતે કામ કરે છે, અને પછી ગાયના થાનમાં દુધ પેદા થતું બંધ થાય છે, અથવા તો તે "ઉચી" જાય છે. આંચળવાળાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓમાં પણ કુદરતી રીતે આ પ્રમાણેજ બનતું જોવામાં આવે છે. પરંતુ પાળેલાં બીચારાં પરવશતા કે ગુલામગીરીમાં પડેલાં પ્રાણીઓને મનુષ્યો કુદરતી જીવન ગાળવા દેતાં નથી. તેમના આંચળોને તાણી તાણી, જાણે તે પ્રાણીનું બચ્ચું ધાવતું હોય તેવી ક્રિયા કરી તે ભાગના દુધ ઉત્પન્ન કરનારા અવયવોને અસ્વાભાવિક રીતે ઉત્તેજીત કરી બીનજરૂરે તેના રક્તમાંથી દુધ ઉત્પન્ન કરાવે છે. આ પ્રમાણે કુદરતની મૂળ ગોઠવણ વિરૂદ્ધ જોર જુલમથી તેના લોહીને ખેંચીને તેને દુધનું રૂપ આપવું તે પાપરૂપજ છે. અને આવા દુધના આહારને સાત્વિક બીલકુલ ગણી શકાય નહિ. જ્યારે જ્યારે કુદરત માતાના થાનમાં દુધ ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારે ત્યારે તે તેનાં બચ્ચાં માટેજ હોય છે. હવે આ દુધ તેનાં બચ્ચાં પાસેથી પડાવી લેવું એ પણ અયોગ્યજ છે. પરંતુ જ્યારે તેવા દુધની બચ્ચાને બિલકૂલ જરૂરજ ન હોય ત્યારે પણ જોર જૂલમથી તે બીચારી અવાચક માતા પાસેથી તેના શરીરના સત્વ રૂપ પદાર્થને અસ્વાભાવિક ક્રિયાથી ખેંચ્યા કરવો તે તો એક મહાન પાપ છે. તે ઉપરાંત જ્યારે આવાં પ્રાણી સગર્ભા-હોય છે ત્યારે તો તેના આંચળમાં બિલકુલ દુધ ઉત્પન્ન થવું ન જોઇએ, કારણ નહિ તો તે ગર્ભને પુરતા પોષણની બહુજ ખોટ પડે છે. અને ગર્ભસ્થાનમાં કેદ પુરાયલા બિચારા છેકજ નિરાધાર પ્રાણીનું પોષણ-છીનવી લેઇ પોતે પુષ્ટ બની બિચારાને ભૂખે ટટળવા દેવું એ કેટલું મોટું પાપ છે? વળી ગર્ભસ્થાનમાં તે પ્રાણીના શરીરનો પાયો જ ચણાતો હોય છે તે સમયે તેમાં જે જે ખામીઓ અને ખોટ (તે સગર્ભા માતાને દોહવાથી) રહી જાય છે તે પાછળથી તે ગર્ભના જન્મ પછી ગમે તેટલા પોષણ અને સંભાળથી પણ પુરી શકાતી નથી. જેમ કે ઘરનો પાયો જો પોચો રહી ગયો હોય તો પછી ઉપર ગમે તેટલી મજબુતી કરવામાં આવે તોપણ તે પાયાની નબળાઈ દૂર કરી શકતી નથી તેમ. તેથી આમણી-ગર્ભિણી-ગાય, ભેંસો, બકરીઓને દોહતી, અને તે બિચારી બોલી ન શકે તેથી તોફાન કરીને પોતાની ફર્યાદ મનુષ્યને જણાવે ત્યારે તે તરફ દુર્લક્ષ કરીને તેના પગ માથુ બરાબર દોરડાંથી જકડી લેઈને અને જરૂર પડે તો વધારામાં ડફણાંનો પ્રસાદ આપીને પણ જોર જૂલમે તેના પ્રિય ગર્ભનું પોષણ દુધરૂપે ખેંચી લેનાર માણસ ઘોર પાપ કરનાર નહિ તો કોણ? અને તેનું દુધ અપવિત્ર તામસી નહિ તો કેવું?

"બીજાઓ આપણી સાથે જેવી રીતે વર્તે એમ આપણે ઇચ્છતા હોઇયે તેવી રીતે આપણે બીજાઓ તરફ વર્તન ચલાવવું જોઇયે" "Do unto others, as you think they should do unto you"; or briefly, "Do as you would be done by" આ એક સુવર્ણનિયમ Golden Rule પુરાણા કાળથી સર્વે સુધરેલા દેશોમાં મનાતી આવી છે. હવે દોહવાની ક્રિયા સ્વાભાવિક છે કે કેમ, તે પ્રશ્નનો જો આપણે આ નિયમને અનુસરીને વિચાર-નિર્ણય કરીએ તો આપણને તુરતજ જણાશે કે દોહવાની ક્રિયા કેવળ અસ્વાભાવિક, પાપરૂપ, નિંદ્ય અને ધિક્કારવા લાયક છે. કારણ કે ધારો કે કોઈ બળવાન પ્રજા કે કોઇ બીજી રાક્ષસી જાત આપણુ મનુષ્ય જાતને ગુલામ બનાવી આપણી સ્ત્રીજાતી તરફ સ્વાદિષ્ટ દુધના લોભે એવું વર્તન ચલાવે કે જેવું આપણે ગાય ભેંશ તરફ દુધને માટેજ ચલાવીએ છીયે તો તે વખતે આવી રાક્ષસી પ્રજાનું વર્તન આપને કેવું લાગે વારૂ? અરે પુરૂષોની વાત પડતી મૂકીને આપણી સ્ત્રીજાતીનોજ વિચાર કરવો ઠીક પડશે. ઉપર કહ્યું તેવું વર્તન પોતા તરફ જોર જૂલમથી ચલાવવામાં આવે તો આપણી સ્ત્રીઓ તેને કેટલું બધું ધિક્કારી કહાડશે વારૂ? દોહવાની ક્રિયાને મનુષ્યો આ દૃષ્ટિએ ક્યારે જોતા થશે? !!

પુખ્ત ઉમરનાં માણસો માટે દુધ એ સ્વાભાવિક ખોરાક નથી તેનું એક વધુ કારણ એ છે કે, આખા જગતમાં દાંતવાળું મોટી ઉમરનું પ્રાણી (જીવડાં અને જંતુ Parasites બાદ કરતાં) પ્રવાહી ખોરક ખાતું નથી. કુદરત આપણને દાંત આપે છે, તે એજ સુચવે છે કે આપણે આપણો દરેક ખોરાક ચવાય તેવી જાતનો ખાવો. આ આજ્ઞાનો ભંગ કરી જ્યારે માણસો દાંતને મહેનત ન પડે તેનો ખોરાક ખાવા લાગે છે, ત્યારે શિક્ષા તરીકે કુદરત (પરમેશ્વર) તેમની પાસેથી દાંત જેવી અમુલ્ય બક્ષિસ પડાવી લે છે. આવી શિક્ષા પામેલાં મનુષ્યો વિરૂપ બની જાય છે, તેમના શબ્દો અસ્પષ્ટ ગરબડીયા થઇ જાય છે, ઘણાખરા સ્વદિષ્ટ ખોરાકની લ્હેજત તેઓ ગુમાવી બેસે છે, સારી પાચનશક્તિ અને તે મારફત શરીરનું યોગ્ય પોષણ તેઓ ખોઇ બેસે છે, અને એ રીતે યમરાજને આમંત્રણ કરી તેઓ તેના આવવાની વાટ જોતાં ચુંખળી પાણીથી પલળેલી આંખો મટમટાવ્યા કરે છે. અયોગ્ય આચરણની યોગ્ય શીક્ષા!

જમીનની અંદર અને બહાર કુદરત મનુષ્યજાત માટે અપ્રતિમ, અપૂર્વ ખોરાક અખૂટ પ્રમાણમાં બનાવી રાખે છે. અને આવો ખોરાક તેના કુદરતી રૂપમાં જો કોઈ સગર્ભા અગર સ્તનંધયા સ્ત્રી મધ્યમસર ખાય, અને તે સાથે રાત્રિ દિવસ ખુલ્લી નિર્મળ હવા શ્વાસમાં લીધા કરે તો તેને વિના કષ્ટે ઘણીજ સહેલાઇથી પ્રસુતિ-પ્રસવ થાય; એટલુંજ નહિ પણ તેના સ્તનમાં એવું ઉમદા બલવર્ધક અને ભરપુર, પુષ્કળ દુધ આવે કે જેની બરોબરી કોઇ પણ બીજી જાતના પ્રાણીનું દુધ કે બનાવટી દુધ કદિ કરી શકે નહિ. વળી એ તો સ્પષ્ટ છે કે બાળક ખોરાક બરાબર ચાવી શકે તેટલા દાંત અને તેના લાલાસ્રાવી પિંડ (Salivary glands) એટલે થુંક પેદા કરનાર ગ્રંથિઓમાં પુરતું થુંક તૈયાર થાય કે તરતજ બાળકને ઘટ ચાવવો પડે તેવો ખોરાક ખવરાવવા માંડવો જોઈયે. જેના શરીરમાં લોહી ઘટી ગયું હોય, અગર તો જેઓ પાન્ડુરોગી-ક્ષીણ થઇ ગયા હોય તેવા દરદીઓને આપણા વૈદ્ય ડૉક્ટરો દુધનો છુટથી ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરે છે. પરંતુ ખરી રીતે દુધમાં પોષણના પદાર્થો કરતાં પાણીનું ઘણું મોટું પ્રમાણ હોવાથી અને તેમાં વળી ખોરાક પચાવનાર થુંકનું મિશ્રણ કમતી થતું હોવાથી, તેવા દરદીઓનું લોહી ઉલટું વધારે પાતળું પડતું જાય છે અને તેઓ વધારે ક્ષીણ થતા જતા ઘણી વાર જોવામાં આવે છે.

આપણી જીંદગીની પ્રથમાવસ્થા જે બચપણ તેના પાયા ઉપર બાકીની બધી જીંદગીની ઇમારત ઉભી કરવામાં આવે છે, તેથી તે પાયેા સારેા વા નરસેા જેવેા હેાય તેવી બાકીની જીંદગી બનવાનેા ઘણેા સંભવ છે. માબાપ તરફથી વારસામાં મળતા રેાગેાની વાત બાજુપર રાખીએ તેા બાકીના બીજા રેાગેાના હુમલાએા સામે સફળતાથી ટકી રહેવાની શક્તિ જે જીવનબળ તે થેાડું અથવા વધારે હેાવાનેા આધાર બચપણમાં આપણને મળતા સારા ખેાટા પ્રકારના પેાષણ યાને ખેારાક ઉપર રહેલેા છે. કુદરતી ખેારાકજ પસંદ કરીને ખાવાની ઇચ્છા દરેક તંદુરસ્ત બાળકને જન્મથીજ મળે છે, અને મનુષ્યજાતને ખરી રીતે ખાવા લાયક નહિ તેવા ખેારાકેા તરફનેા અણગમેા' પણ તેને તેજ વખતે મળેલેા હેાય છે. પરંતુ ઉછરતું ઝાડ જેમ વાળીએ તેમ વળે છે, અને તેથી બાળકેાની ફળ તથા તાજા મેવા તરફની રૂચિને પેાષી તેને તેવા ખેારાક ઉપર જો ઉછેરવામાં આવે છે, તેા તેવેા વગર રાંધેલેા ખેારાક ખાઇને ઉછરનાર બાળકેા ખરેખર તંદુરસ્ત અને બળવાન થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમને કેાઈ પણ પ્રકારનેા ભયંકર રેાગ થવા પામતેાજ નથી, અને તેમની તંદુરસ્તી વિષે ચિંતા કરવાનેા કદિ પ્રસંગ આવતેાજ નથી. આવેા અનુભવ પેાતાનાં બાળકેાને ફળાહાર ઉપર ઉછેરનાર સર્વ માબાપેાને થયા વગર રહ્યેા નથી. **આપણેા ખેારાક રાંધીને કે રાંધ્યા વગર લેવેા તે વિષે સ્પષ્ટ સૂચના કુદરત આપણને આપે છે: બાળકેા ધાવણ અગ્નિએ ગરમ કર્યા વગરનું પીએ છે. નાનાં બાળકેાને ફળ, મેવેા અને ચેાખા, બાજરી જેવાં અનાજ સુદ્ધાંત તેમની કુદરતી કાચી હાલતમાં ખાવાં ગમે છે.** છતાં આવી તેમની સ્વાભાવિક પ્રેરણાને તેમનાં દેાઢડાહ્યાં માબાપ દાબી દેઇ **"કાચા દાણા ખાઇએ તેા પેટમાં દુખે."** એમ વારે વારે શીખામણ (?) આપી ચેાપડીએામાં પણ તેવુંજ ભણાવે છે.

ફળ, મેવેા અને અનાજ "કાચાં" તેા કહેવાયજ નહિ કારણ જ્યારે ફળ, મેવેા, અને અનાજ ખેતરમાં કે ઝાડપર "પાકે" છે ત્યારેજ ઉતારી કે લણી લેવામાં આવે છે. ફેર એટલેાજ કે જ્યારે ફળાહારને પકાવનાર પરમેશ્વર છે, ત્યારે ઉત્તમ ખેારાકને અગ્નિની વિનાશક જ્વાળા લગાડી બગાડી નાંખી તેને પાકેલું માનનાર અને રાંધેલું ગણનાર અલ્પજ્ઞ મનુષ્ય છે.

વગર રાંધેલેા ખેારાક ખાવાના મતને ટેકેા આપનાર એક જાણવાજોગ શેાધ થઇ છે, જે **મી. હેારેસ ફ્લેચરે** કરેલા કેટલાક પ્રયેાગેાનું પરિણામ છે. આ પ્રયેાગેાથી પુરવાર થયું છે કે જ્યારે ખેારાકને ખૂબ પુરેપુરેા ચાવ્યા પછીજ ગળે ઉતારવામાં આવે છે ત્યારે હમેશના રિવાજ પ્રમાણે થેાડાક ચવાયલા ખેારાક કરતાં તે બહુજ વધારે પુષ્ટિ આપે છે. બીજા શબ્દેામાં કહીયે તેા પ્રમાણમાં બહુજ થેાડેા પણ સારી રીતે પુરેપુરેા ચવાયલેા ખેારાક, વધારે જથામાં છતાં બેદરકારીથી થેાડા ચવાયલા ખેારાક જેટલુંજ કે ઘણી વાર વધારે પણ પુષ્ટીકારક નિવડે છે. વગર રાંધેલા ખેારાકની હિમાયત કરનાર દરેક જણે આ વાત ખાસ યાદ રાખી બીજાને સમજાવવાની જરૂર છે. કારણ કે ફળાહાર કરનાર મનુષ્યેાને જે ઉત્તમ લાભ થયેલેા જણાય છે, તેનું એક કારણ એ હેાય છે કે ફળાહાર બરાબર ચાવ્યા વગર ગળે ઉતરતેા નથી, અગર તેા ઉતારવેા ગમતેા નથી. જ્યારે દાળભાત, કઢી, રાબડી, શીરેા, સેવ, સેરવેા, દુધપાક, શ્રીખંડ ઇત્યાદિ અનેક રાંધેલા ખેારાકને ચાવવાજ મુસ્કેલ પડે છે. કારણ કે તેવા ખેારાકેા બહુ પેાચા અને સુંવાળા હેાવાથી ચવાયા વિના ગળે ઉતરી જાય છે, અને પછી પેટમાં પડ્યા પડ્યા કેમે કર્યા જલ્દી પચતા નથી. પચવામાં અને શરીરમાંથી પસાર થઇ જવામાં બહુજ ફેર છે, તે વાત તેા કહેવાની જરૂરજ નથી.

દાખલા તરિકે, પેાતાના લશ્કરના દરેક સિપાઇને જર્મન સલ્તનતાયત તરફથી દરરેાજ પાંચ ઔંસ "પ્રેાટીન" પુરૂં પાડવું પડે છે. જ્યારે **મી. ફ્લેચરને** પેાતાની જાત ઉપર, તેમજ બીજા

લશ્કરના સિપાઇઓ ઉપર પ્રયોગો લાંબી મુદત કરી જોવાથી ખાત્રીપૂર્વક જણાયું કે, જો ખોરાકને બરાબર ચાવીને ખાવામાં આવે તો દરરોજ માત્ર દોઢ ઔંસજ "પ્રોટીન" ખાઇને સખ્તમાં સખ્ત તન મનની મહેનત સુખપૂર્વક કરી શકાય છે, અને તંદુરસ્તી પણ ઉત્તમ પ્રકારે ટકાવી રાખી શકાય છે. આવું પરિણામ લાવવા માટે તે પોતાનો ખોરાક બીજા લોકો કરતાં ચાર ગણો વધારે ચાવીને ખાય છે.

આ ઉપરથી એ વાત પણ સંભવિત લાગે છે કે મનુષ્યોનો મોટો ભાગ પોતે પાચન કરી શકે તેના કરતાં ચારથી પાંચ ગણો વધારે "સ્ટાર્ચ"નો ખોરાક દરરોજ ખાય છે; કારણ કે, આપણો દાળભાત, દુધપાક, મેંદાની રોટલી, પુરી ઇત્યાદિ. બાફેલા બટાટા, અને સફેદ શીરો વિગેરે સપાટાબંધ ટપાલની પેટીમાં નાંખેલા કાગળની પેઠે ગળે ઉતારી દેવામાં આવે છે, અને તે કામમાં વળી દાળ કઢીના સબડકા, દુધના ઘુંટડા, રસાદાર શાકના સ્વાદ, અને છાશ પાણી, ચ્હા, કૉફી વિગેરે પદાર્થોના પ્રવાહીપણાની મદદ લેવામાં આવે છે. પરિણામે પેટમાં પડેલો તેવો ખોરાક શરીરમાં ભરાઇ રહી સડયા કરે છે, અગર તો શરીરને પુરેપુરૂં પોષણ આપ્યા વિના બગડીને બહાર નિકળી જાય છે. બીજાં તત્વો કરતાં "સ્ટાર્ચ" ખાસ કરીને થુંક-લાળમાં રહેલા ક્ષારોથી બહુ સારી રીતે પચી જાય છે, અને તેથી ઘણાંખરાં અનાજ જેમાં "સ્ટાર્ચ"નું પ્રમાણ વધારે હોય છે તે હમેશાં કોરાંજ ખાવાં જોઇયે. આ પ્રમાણે કરવાથી તેવો ખોરાક ખૂબ ચવાઇ તેમાં થુંકનો મોટો જથ્થો મળે છે.

ખોરાકને ખૂબ સંપૂર્ણ રીતે ચાવવાથી તેમાં રહેલું તરેહ તરેહનું દરેક તત્વ પાચક રસોના ગાઢ સંબંધમાં આવે છે, અને તેથી બરાબર હજમ થઇ શરીરના એક જીવનમય ભાગરૂપ બનવાને વધારે લાયક બને છે. આ કારણને લીધે સંપૂર્ણ ચર્વણથી થતો ખોરાકનો બચાવ ઘણોજ મોટો છે, અને ઉપર લખી તેવી દલીલો અને પ્રયોગોથી પુરવાર થાય છે કે, દરરોજ ખાવા પડતા "પ્રોટીડ" તત્વનું પ્રમાણ ત્રણ ચાર ભાગ જેટલું ઓછું કરી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ 'ફૅટ' અને 'કારબો હાઇડ્રેટસ' (ચરબી જેવા સ્નિગ્ધ પદાર્થો અને શર્કરા યુક્ત પદાર્થો) નું પ્રમાણ પણ કમતી કરી શકાય છે. એટલે અપૂર્ણ ચર્વણથી જે ખોરાક નકામો જવા ઉપરાંત ખરાબ સ્થિતિને પહોંચે છે, તે ખોરાકનો સારા રૂપમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં બચાવ થઇ શકે છે. અર્થાત હાલ આપણને જેટલો ખોરાક ખાવો પડે છે, અને તેમાંથી આપણને જેટલું પોષણ મળે છે, તેટલુંજ પોષણ હાલ કરતાં માત્ર ત્રીજા ભાગ જેટલો ખોરાક બરાબર સંપૂર્ણ રીતે ચાવીને ખાવાથી મળી શકે છે.

આવા સંપૂર્ણ ચર્વણથી ખોરાકના પ્રમાણમાં મોટો બચાવ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી કરોડો ગણી વધારે કિંમતી એવી જે જીવનશક્તિ તેની ખર્ચી તો ત્રીજા ભાગ કરતાં પણ ઓછી થઇ જાય છે. અર્ધ કચરા-આખા પાકા ચવાયલા ખોરાકના વધારે પડતા જથ્થાને પચાવવામાં ખરેખર ઘણા કિંમ બળનો નકામો વ્યય થાય છે. અને જ્યારે આવા ખોરાક બરાબર પાચન થતા નથી ત્યારે શરીરની અંદર તે કોહે છે, સડે છે, વિચ્છિન્ન થઇ જાય છે, અને પછી ચળ, ચરકા, દુખાવો, કળતર, સંધિવાત, અશક્તિ, આળસ, મેદ, જળોદર, મૂત્રાશય, ફેફસાં, મગજ ઇત્યાદિ અવયવોના અનેક રોગો જન્મ પામે છે. ખરી રીતે જોતાં વધારે ખાધેલા અને બરાબર શરીરમાં પાચન થયા વગર ભરાઇ રહેલા ખોરાકથી નવો ઉત્પન્ન ન થાય, અગર તો થયેલો હોય તે વધી ન જાય, એવો એક પણ રોગ નથી.

ફળાહારની તરફણમાં એક બહુજ અગત્યની સબળ દલીલ———આર્થિક અને સામાજી દૃષ્ટિએ જોતાં———એ છે કે તે સ્ત્રીઓને એક પ્રકારની ગુલામગીરીમાંથી મુક્ત કરે છે. જ્યાં ફળાહાર થતો હોય ત્યાં સ્ત્રીઓને ભઠીયારખાના-રસોડામાં ગુલામગીરી કરવાની રહેતી નથી. ધગધગતા ચુલા આગળ તપ્યા કરી, કાળા ધુમાડાના ગોટે ગોટમાં રાતી બનેલી આંખો ચોળતાં અને ધુમાડો, મેંશ, અને રાખના ભરાવાથી તથા એંઠવાડના પાણીની વાસથી વિષમય બનેલ હવા વડે ફેફસાંમાંના મલીન લોહીને વિશુદ્ધ કરવાની ફોગટ મહેનત સ્ત્રીઓને કરવાની રહેશેજ નહિ. વણવા, ધડવા, તળવા, બાફવા, શેકવાની, અને એંઠવાડ અખોટ દરરોજ કહાડવાની તેની દરરોજની કડાકુટ જતી રહેશે. અને આ રીતે વખતનો જે ઘણો મોટો બચાવ સ્ત્રીજાત કરી શકશે, તે વખત પોતાની સ્વસુધારણા, કેળવણી, અને બાળકોની યોગ્ય માવજત અને વિનયતમાં તે સુખેથી વાપરી શકશે.

હાલમાં તો આપણી સ્ત્રીઓ જાત જાતના ખોરાકો કુશળતાથી રાંધવામાંજ અભિમાન માને છે. પરંતુ તેમ કરતાં તે ભૂલી જાય છે કે, ખોરાકને જરૂર પુરતા તો પરમેશ્વરે ક્યારનાએ પકવી દીધેલા હોય છે, અને તેથી પાતે તે રાંધીને તે ખોરાકના પોષક ગુણમાં કે ખરા કુદરતી સ્વાદમાં કંઇજ સુધારો કરી શકે તેમ નથી. ઉલટું રાંધીને તેમાં ખાટા, ખારા, તીખા તમતમા મશાલા ઉમેરીને વિવિધ જાતની અનેક ચીજો ખાવાની તૈયાર કરવાથી તેવી કૃત્રિમતાને લીધે મનુષ્યો જરૂર કરતાં ઘણોજ વધારે ખોરાક ખાવાને લલચાય છે, અને પરિણામે કોઇ રોગના પંજામાં સપડાય છે.

જુદી જુદી જાતના ખોરાકોમાં પોષક દ્રવ્યો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં રહેલાં છે તે જોડેના પૃષ્ઠપર આપેલાં ચિત્રો આબેહુબ રીતે બતાવી આપે છે. તે ઉપરથી વાંચકો જોઇ શકશે કે માંસમાં વિગ્રાય પદાર્થો હોવા ઉપરાંત તેમાં પોષણ આપનારા પદાર્થો વનસ્પતિ આહારના કરતાં ઓછા છે; તેમાં બતાવેલાં વર્તુળો અગર કુંડાળાંમાંનો કાળો ભાગ પોષક દ્રવ્યોનું પ્રમાણ દર્શાવે છે. સર્વ ચીત્રોમાં કાળો ભાગ તે પોષણ આપનાર તત્વોનું પ્રમાણ બતાવે છે. તે ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાશે કે ખોરાકમાં સાદાઇ રાખવાથી કેટલો લાભ થાય છે. મનુષ્ય જાત માટેનો સર્વોત્કૃષ્ટ-સારામાં સારો ખોરાક ફળ, મેવો અને અનાજનો છે અને તે સંપૂર્ણ રીતે ચાવવો જોઇયેઃ—

ફળાહારની ઉત્કૃષ્ટતા.

The Superiority of the Fruitarian Diet.

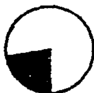
અર્વાચીન (હાલનાં) રસાયણશાસ્ત્ર અને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (ફીઝીઑલૉજી)ની ઘણીક દલીલો આગળ આપવામાં આવી ગઇ છે, તે ઉપરથી આપણે એવા ઠરાવપર આવવું જોઇયે કે માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિના આહાર-અને ખાસ કરીને ફળ, લીલો તથા સુકો મેવો, "નટ્સ" અર્થાત બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી, મગફળી જેવી ચીજો, અને અનાજ———માં શરીરને જરૂરનાં સર્વ તત્વો વધારે સારા પ્રમાણમાં અને વધારે વિશુદ્ધ રૂપમાં રહેલાં હોય છે. તે ઉપરાંત એ વાત પણ નકીજ છે કે, તરેહ તરેહનાં સખ્ખાબધ ભોજનની ચીજો ખાવા માટે તૈયાર કરવા પાછળ વખત અને પૈસા ખરાબ કરવાથી કાંઇ ઉત્તમ આરોગ્ય, બળ, અને પોષણ પ્રાપ્ત થતાં નથી. પરંતુ ફળાહાર જેવા સાદામાં સાદા ખોરાકથી આ હેતુઓ સહેલાઇથી સધાય છે.

રોગ થતા અટકાવવા માટેજ માત્ર નહિ, પણ થયેલા રોગો મૂળમાંથી મટાડવા માટે પણ નીચેનો નિયમ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છેઃ પ્રકૃતિદેવી—કુદરતના ઉદાર હાથમાંથી જેવા

નીચેનાં ચિત્રોમાં કાળો ભાગ તેતે ચીજમાં રહેલા પોષણનું પ્રમાણ બતાવે છે.


બીફ(ગાયનું ગોસ).


બટાટા.


માછલી.

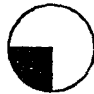

દુધ.


ચીઝ(પનીર).

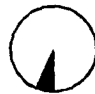

રોટલી(પાઉં).


ઈંડાં


ખજુર.

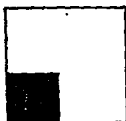

કેળાં


આખા ઘઉં.


કોબીજ


નટસ(મીંજે; જેવી કે બદામ)

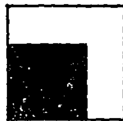

પોર્ક(ડુક્કરનું માંસ)


ભોજન નં. ૧.

ઑઇસ્ટર
સુપ.
માછલી.
રોસ્ટ.
પોલ્ટ્રી.
અથાણાં.
મુરબ્બા.
બટાટા.
મીઠાઈ.
મેંદાની પુરી.
માંખણ.
આઇસક્રીમ.
પાર્ક.
વાઇન (દારૂ.)
કૉફી.
રાઇ.
સરકો.
મરચાં, મરી.
ખાંડ, સાકર.


ભોજન નં. ૨.

સુપ.
મીટ (માંસ)
બટાટા.
સ્પીનાક.
લૅટયુસ.
મેંદાની પુરી.
પુડિંગ.
કૉફી.
પનીર.


ભોજન નં. ૩.

કઠોળ.
લૅટયુસ (નામની તરકારી.)
આખા ઘઉંની રોટલી.
બાફેલાં ફળ.


ભોજન નં. ૪.

તાજાં ફળ.
નટસ, મીંજે.
(બદામ, પીસ્તાં વિગેરે.)
અનાજ.

રૂપમાં પ્રાપ્ત થાય છે તેવાજ (અર્થાત રાંધ્યા વગરના) રૂપમાં સાદો અને મિતપણે સ્વાદિષ્ટ, બલપ્રદ ફળોનો ખોરાક તુરત ખાવા માંડવો જોઈયે. આવો ફળાહાર તે દવા અને ખોરાક બન્નેની ગરજ સારે છે; એટલે કે, લોહીને ચોખ્ખું કરી તેની મારફત આખા શરીરને નિર્મલ બનાવી, તેજ વખતે વળી ક્ષીણ થઈ ગયેલા શરીરના બંધારણની નવીન રચના કરવા માંડી, શરીરના દરેક અવયવમાં જીવન અને તાકત ભરે છે.

ખરી વાત છે કે ઘણા લોકોને ફળાહાર કરવા માંડતાં શરૂઆતમાં તબીઅત જાણે બગડતી હોય એમ લાગે છે. ઘણાખરા દાખલાઓમાં બેચેની ઉત્પન્ન કરનારાં ચિન્હો જે જણાવા લાગે છે તેનાથી બહુ મનુષ્યો ભડકી જઇ પાછા પોતાના મૂળના અયોગ્ય ખોરાક તરફ પાછાં વળે છે. પરંતુ ઉંડી નજર પહોંચાડનારની ખાત્રી થયા વિના રહેતીજ નથી કે આવા બેચેની ઉત્પન્ન કરનારા ફેરફારો ખરેખર શરીરને સુધારનારા અને લાભકારકજ હોય છે. અગાઉના અયોગ્ય આહારવિહારથી શરીરમાં નિરૂપયોગી નિર્જીવ પરમાણુઓનો કચરો જુદે જુદે ઠેકાણે જામી ગયેલો હોય છે, પરંતુ તેને કાઢી નાંખવા જેટલું વધારાનું જીવનબળ શરીરમાં હોતું નથી. હવે જ્યારે આવાં મનુષ્યો વગર રાંધેલો બલપ્રદ ફ્લાહાર ખાવા માંડે છે ત્યારે તેમના શરીરમાં જીવનશક્તિનો જથો વધે છે, અને તેથી તે વધારાની શક્તિ શરીરમાંથી નકામો ભરાઇ રહેલો કચરો કાઢી નાંખી તન-મનને સ્વચ્છ બનાવવાનું કામ કરવા લાગે છે. અને તે કચરો બહાર નિકળવાના માર્ગ ઝાડો, પેશાબ, પરસેવો, કફ વગેરે હોવાથી આ ક્રિયાઓમાંથી કેટલીક બહુ ઝડપથી પોતાનું કામ કરવા લાગે છે. જેને લીધે કેટલાકને ફળાહારથી ઝાડો થવા લાગે છે, કેટલાકના પેશાબનો રંગ બદલાય છે, કેટલાકને ખાંસી અને કફ થઇ આવે છે, કેટલાકને તાવ આવે છે, અને કેટલાકને વળી બીજી કોઈ વિક્રિયા થયાની ભ્રાન્તિ થાય છે. જેમ એક ઘરમાં વર્ષોનાં વર્ષો સુધી કચરો પુંજો અને જીવજંતુ ઘરધણીની બેદરકારીથી એકઠાં થયા કર્યાં હોય, અને પછી તેને જ્યારે કોઇ સુઘડ માણસ વળાવી ઝડાવી સ્વચ્છ કરાવવા માંડે ત્યારે તે ઘરમાંથી અતિશય ધૂળ ઉડવા લાગે, કચરો, માટી, ઇંટાળા, નળિયાં, કાનખજુરા, વીંછી, ગરોળીઓ, સાપ વગેરે પણ નિકળવા લાગે છે. તેજ પ્રમાણે અયોગ્ય પ્રકારના આહાર, આચરણ અને દુર્વ્યસનથી વર્ષોનાં વર્ષો સુધી શરીરમાં એકઠો થયા કરેલો મળ જ્યારે ફળાહાર જેવા ઉત્તમ ખોરાકને લીધે બળવાન બનેલા વિવિધ મલોત્સર્ગક અવયવો બહાર કાઢી નાંખવા લાગે છે, ત્યારે ખરેખર ઘણી અગવડ, બેચેની અને કંટાળો ઉપજે છે. પરંતુ શરીરમાં જ્યાં સુધી જુના મળનો લેશ પણ અંશ બાકી રહી ગયો હોય છે ત્યાં સુધીજ આ પ્રમાણે ચાલે છે. એકવાર શરીર આ રીતે નિર્મલ-સાફ અંદર અને બહાર બની રહ્યું કે પછી ફળાહારથી બિલકુલ બેચેની થતી નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેવા વગર રાંધેલા મીઠું મરી મસાલા વગરના ખોરાક જેવો કુદરતી ઉત્તમ સ્વાદ બીજે ક્યાંય મળતો નથી. વળી ફળાહાર ઉપરજ રહેવા માંડતાં શરૂઆતમાં અશક્તિ અને થાકની લાગણી જણાયા કરે છે. તેનું કારણ એ છે કે જેમ દારૂ, અફીણ, તમાકુ વગેરે ઝેર હોઇ શરીરને ખરી તાકત આપવાને બદલે જીવન બળનો નાશ કરે છે, છતાં તેવાં વ્યસન મૂકી દેનારને ઉલટી અશક્તિ અને બેચેની જણાય છે, તેવીજ રીતે મીઠું મરી મશાલાવાળો રાંધેલો ખોરાક ખાવાનું જે લોકોને વર્ષોનાં વર્ષોથી વ્યસન પડી ગયું હોય છે, તેઓને પણ તેવી ચીજો છોડવાથી કુટેવના વ્યસનને લીધે બેચેની અને અશક્તિની ખોટી લાગણી થાય છે. અશક્તિ અને બેચેની જણાવાનું બીજું કારણ એ પણ છે કે ફળાહાર કરવા માંડતાં શરૂઆતમાં શરીરની સર્વે શક્તિ શરીરમાં ભરાઇ રહેલા બધા કચરાને ખૂણે ખોચરેથી ખોળી કહાડી તેને જલ્દી કાઢી નાંખવાના કામમાં રોકાઇ જાય છે તેથી બહારનું

કામ કરવા જેટલી શક્તિ તેવાં માણસમાં બહુ જણાતી નથી. પરંતુ ઉપર કહ્યું તેમ હિંમત રાખીને કુદરતને શરીર સુધારણા અને આંતરશુદ્ધિનું કામ વિના અડચણે કરવા દેવામાં આવે છે, અને તે વખતે ફળાહાર કરવો ચાલુજ રાખી કોઇ પણ દવા વાપરવામાં આવતી નથી તો આખરે તબીયત એટલી બધી સુધારાપર આવી જાય છે કે પછી તેવા વિજયવંત ફળાહારીને કોઇ પણ વગર રાંધેલો પદાર્થ કદિ પણ વાયડો કે ગરમ પડતો નથી, તેને કદિ પણ પાણી લાગતું નથી, તેને ઋતુના ગમે તેવા ફેરફારથી લેશ પણ બેચેની કે વ્યાધિ થવા પામતો નથી, કોઇ પણ ઉડતા કે ચેપી રોગનો તેને ભય રહેતો નથી; ટુંકામાં કહીયે તો સ્થાયી અને ખરૂં આરોગ્ય-તંદુરસ્તી એ શું ચીજ છે તે એકલો ફળાહારીજ સમજી અને અનુભવી શકે છે. આવું ઉત્તમ ફળ પ્રાપ્ત કરવાને કયો સમજુ માણસ ફળાહારની શરૂઆતમાં જણાતી બેચેની અને ઉપજતો સહન નહિ કરી લે? મહેનત, પરિશ્રમ અને કષ્ટ સહન કર્યા વગર કોઈ પણ જુની કુટેવ છોડી શકાતી નથી, તેમજ કોઇ પણ શુભ ફળ પ્રાપ્ત કરી શકાતું નથી. તેથી ધારેલું શુભ કામ પાર પાડવામાં પડતી અડચણો વેઠી લેવા જેટલી દ્રઢતા અને મનોબળ જેમનામાં ન હોય તેઓને માટે તો એજ બહેતર છે કે તેઓએ ફળાહાર ઉપર રહેવાનો પ્રયત્નજ ન કરવો. કારણ કે પોતાની કાયરતાના પરિણામે તેમને જે નિષ્ફળતા મળવાનો સંભવ છે, તે જોઇને બીજા કેટલાક લોકો પણ પોતાની સ્વસુધારણા અને ઉત્તમ આરોગ્યપ્રાપ્તિનું કામ શરૂ કરતાં અચકાય.

અમેરિકાના યુનાઈટેડ સ્ટેટસના ખેતીવાડી ખાતા તરફથી કૅલીફોર્નિયા યુનિવર્સિટી (વિશ્વ-વિદ્યાલય)ના પ્રોફેસર જાફ્ફા (Prof. Jaffa.) ખોરાક સંબંધી ઘણા પ્રયોગો કેટલાંક વર્ષથી કર્યે જાય છે, જેનું પરિણામ ફળાહારની તરફેણમાં બહુ સંતોષકારક ઉતર્યું છે. સાંધો છતાં સંપૂર્ણ રીતે પોષણ અને તાકત આપનાર ખોરાક શોધી કાઢવાના હેતુથી જુદી જુદી જાતના ખોરાકોની પોષક શક્તિનો અભ્યાસ કરનારાને પ્રોફેસર જાફફાના પ્રયોગો બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે. મનુષ્યનો કુદરતી ખરો ખોરાક ફળાહાર છે એ સિદ્ધાંતને ખરો માની તે સંબંધી શોધખોળ અને પ્રયોગો ઘણે ભાગે ચલાવવામાં આવ્યા હતા.

જે લોકો ઉપર આવા પ્રયોગો અજમાવવામાં આવ્યા હતા તેમાં બે તે યુનીવર્સિટીનાજ વિદ્યાર્થિઓ હતા; બીજા બે પુખ્ત ઉંમરના પુરૂષો, બે સ્ત્રીઓ અને ત્રણ બાળકો પણ હતાં. જેટલા દિવસ આ પ્રયોગો ચાલ્યા તેટલા દિવસ સુધી પુરૂષો દરરોજ સખ્ત મહેનત કરતા હતા. છતાં પ્રોફેસર જાફ્ફાની ગણત્રી પ્રમાણે દર માણસ દીઠ દરરોજનું ફળાહારનું ખાધાખર્ચ સરાસરી માત્ર પંદર થી અરાઢ સેન્ટ (આઠ નવ આના) આવ્યું. જે અમેરિકામાં થતા સાધારણ ખાધાખર્ચ કરતાં ઘણુંજ ઓછું છે.

આ પ્રયોગોનું આવું સારૂં પરિણામ જાણ્યા છતાં પણ કદિ બહુ લોકો ફળાહાર કરવા નહિ લાગે તોપણ એટલી વાત તો સિદ્ધ થઇ ચૂકી છે કે રાંધ્યા વગરનો ફળાહાર એ એક નમૂનેદાર, સંપૂર્ણ, બલવર્ધક, રૂચિકર, અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક છે.

પુરાણા વખતમાં ગ્રીસ અથવા યુનાન દેશમાં પહેલવાનોને ફળાહાર ખવરાવીને તાલીમ આપવામાં આવતી હતી. કૉન્સ્ટેન્ટીનોપલના હોડી હાંકનારાઓ રોટલી, અંજીર, ખજુર, 'ચેરી' નામનું ફળ અને એનોજ બીજો ફળાહાર કરીને રહે છે, છતાં તેમનું બળ આશ્ચર્ય ઉપજાવે તેટલું બધું હોય છે. આરબ લોકો લાંબા વખત સુધી દરરોજ માત્ર એક બે મુઠી ખજુર ખાઇનેજ રહે છે, છતાં તેમના ચકિત કરતા બળ અને તંદુરસ્તી વિષે સર્વ કોઈ જાણે છે.

(અપૂર્ણ.)

દારૂડીયાની દશા.

(રચનાર: શાહ કેશવલાલ જમનાદાસ માલખીવાળા.)

(મને મનવાસ છે વહાલોરે, એ રાગ.)

મદિરા મુકજો ભાઇ રે, ખરેખર છે દુખદાઇ રે.—ટેક.
ઘી, દુધ, સાકર ખાવાનું મૂકી પેસે પીઠે ભલીભાત,
માગે મદિરા ઢીંચવા માટે જાએ પછી એકાન્ત;
શકોરૂ હાથમાં સાહી રે, ખરેખર. ૧
ઘુંટ ભરેને ઉંટ સરીખા હોક કરંતા હોય,
ચાર ચણા લેઇ મુખમાં નાંખે આગ બુઝે નહિ ત્હોય;
બળે જયાં કાળજું ત્યાંહી રે, ખરેખર. ૨
ખાલી કરી નિજ ખિસ્સું પછી તે ત્યાંથી પલાયન થાય,
વ્યાપી નિશા કે પાપીના બેઉ સ્થિર રહે નહિ પાય;
હિંડે લડથડીયાં ખાઈ રે, ખરેખર. ૩
ભોંય પડે ને ઉઠે પરાણે પાછો પડે તે ઠાર,
કીચડ કાદવ કે નરકાદિ ચુંથતો તેણી વાર;
મળે તન ભાન ન કાંઈ રે, ખરેખર. ૪
માતને મારે ને તાતને તાડે ભ્રાતને ભાંડે ગાળ,
બ્હેન કે દીકરીને નવ છાંડે છેક છકી ભમરાળ;
કરે મદ્ય પીને ભવાઈ રે, ખરેખર. ૫
જોવા મળે જન તેહ તમાસો જેહ બન્યો ચકચૂર,
મહુડી-મહુડી બાળક બોલે તેમ ભસે ભરપૂર;
જુની જેમ શ્વાન સગાઇ રે, ખરેખર. ૬
પાડપડોશી દુષ્ટને દેખી દ્વાર દઈ દૂર થાય,
પોલીસને જો જાણ પડે તો હાથકડી નંખાય;
પડે પરસાદી ત્યાંહી રે, ખરેખર. ૭
કેસ કરીને કોરટ માંહે ઉભો કરે જઈ એહ,
થાય સજા કાં દંડ કરે ત્યાં હોય ન દેવા તેહ;
જતા એ જેલની માંહી રે, ખરેખર. ૮
સ્યામ પડે જે ડાંમ કપાળે તે જગ જાહેર થાય,
દારૂડીયા દરબાર ચઢેને જીંદગી એળે જાય;
મરે ખરમાટી થાઈ રે, ખરેખર. ૯
શોપમાં પેસી કે બંગલે બેસી દારૂ પીયે છે તેહ-
આપ ડુબે ને દેશ ડુબાડે તેમાં નહી સંદેહ;

રાજ ગમાવી રાય થયા કંઈ ગાય થકી પણ રંક,
સુરેા ગણી જે શોખ કર્યો તે બુરો ઠર્યો નિશંક;
રહી નહિ પાસે પાઈ રે, ખરેખર. ૧૧
માટે ન પીશો પ્રાણુ જતાં પણ હાલ થશે બેહાલ,
ખાંપણ ખોળ્યું હાય નહિ આવે વિનવે કેશવલાલ;
કહ્યું મમ માનજો ભાઈ રે, ખરેખર. ૧૨

आपश्च विश्वं भेषजी.

એટલે કે

પાણી, એજ સર્વ રોગોનું ઔષધ.

મહર્ષિ સ્વામિશ્રી દયાનંદ સરસ્વતિએ અનેક સ્થળે વ્યાખ્યાનેા તથા લખાણોમાં જાહેર કરેલું કે " **વેદ એજ સર્વ વિદ્યાનું મૂળ છે** ", આ સત્ય સિદ્ધાંતને આ દેશના વેદ જાણવાનો દાવેા કરનાર પંડિતો હસી કાઢી જણાવતા હતા કે " **વેદમાં ફક્ત દેવતાઓની સ્તુતિ સેવાય અન્ય કાંઇ છેજ નહિ?** ". આ તેમનું માનવું કેટલું અજ્ઞાનતાવાળું અને ભૂલભરેલું છે, તે આ શોધખોળના જમાનામાં બહાર આવતી વિગતોનું લક્ષપૂર્વક અવલોકન કરતાં સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે.

ડૉ. કુન્હે, ડૉ. બિલ્ઝ વિગેરે પાશ્ચિમાત્ય પંડિતોએ હાલમાં સિદ્ધ કર્યું છે કે "પાણી એજ સર્વ રોગોનું ઔષધ છે." આ શોધ તેમણે નવિન કરી છે એમ જ્યાં ને ત્યાં ગવાય છે! પરંતુ એ શોધ નવીન નથી પણ તે આ દેશમાં ઘણા જૂના સમયથી એટલે વેદકાળમાં પણ જાણીતી હતી, એમ **आपश्च विश्व भेषजी** (ઋગ્વેદ અષ્ટક મંડળ ૧ સુક્ત ૨૩) અર્થાત્ "પાણી, એ સર્વ રોગ પરિહારક છે," એ વચન ઉપરથી સાબીત થાય છે. ડૉ. કુન્હે વિશેષ એવું જણાવે છે કે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ **વિજાતીય દ્રવ્ય** છે. આયુર્વેદ નામના વૈદક પુસ્તકમાં પણ જણાવેલું છે કે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ **કોપેલો મળ** છે. અમે જેને કોપેલો મળ કહીએ છીએ તેને ડૉ. કુન્હે વિજાતિય દ્રવ્ય કહે છે. પાણીમાં કોપેલો મળ નષ્ટ કરવાનો ગુણ છે એમ **इदमापः प्रवहत यत्किंच दुरितंमयि** (ઋગ્વેદ અષ્ટક ૧ અધ્યાય ૨ સર્ગ ૧૨) અર્થાત્ " જે કાંઇ મારા શરીરમાં દુઃખ ઉત્પન્ન કરનાર રોગબીજ ગયાં હોય તેને પાણી, બાહેર કાઢી નાંખ." આ સ્તુતિ વાક્ય ઉપરથી જણાય છે. ઉપરાંત જળ એવું પાણીનું નામ છે પણ **जलति अपवारयतीतिजलं** શરીરમાંના અર્થાત્ ખરાબ દ્રવ્ય દૂર કરનાર એવા અર્થનું જ્ઞાપકજ છે. આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે ડૉ. કુન્હેએ જે સિદ્ધાંત કાઢ્યો છે તે નવિન નથી પણ ઘણોજ પુરાણો છે.

ત્યારે હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે ડૉ. કુન્હેએ એ સિદ્ધાંત શા ઉપરથી શોધી કાઢ્યો હશે અને આ ભારત દેશમાં એ સિદ્ધાંત વેદકાળથી જાણવામાં હોવા છતાં અદ્યાપિ પર્યંત કેમ ગુપ્ત રહ્યો હશે? બેશક આ પ્રશ્નો વિચારવા યોગ્ય છે.

ડૉ. કુન્હેએ આ સિદ્ધાંત શા ઉપરથી શોધી કાઢ્યો તે અમારા જાણવામાં નથી. કદાચ પ્રો. મેક્સમુલર સાહેબે ઇંગ્લીશ, જર્મન વિગેરે ભાષામાં ભાષાંતર કરેલાં છે, તેમાંથી આ બીજાંપ

રહેલ સિદ્ધાંત, તેમના જાણવામાં આવતાં તેમણે તેમની હમેશની શોધકવૃત્તિથી પ્રયોગ કરતાં આ સિદ્ધાંતની સત્યતા સમજાઇ હોય અને તે ઉપરથી તેમણે જાહેર કર્યું હોય તો તે બનવા જોગ છે. અથવા આ દેશમાં વૈદકશાસ્ત્રની ઔષધીઓ માટે તેમને જે રીતે ખબર પડી છે, તેવી રીતે ખબર પડી હોય. ગમે તેમ હો, પણ આ દેશની જેમ અન્ય વિદ્યાઓ તેમના હાથમાં ગઇ છે તેવીજ રીતે આ સિદ્ધાંત પણ અમારા દેશમાંથીજ તેમના તરફ ગયો હોય એમ મ્હારૂં અનુમાન છે.

વૃંદમાધવ, સુશ્રુતસંહિતા, વાગ્ભટ, મદનપાળ નિઘંટું, હારિતસંહિતા, વિગેરે વૈદકને લગતા સાહિત્યમાં પાણીના ગુણદોષોનું અને તેના ઉપયોગનું સારી રીતે વિવેચન કરેલું જણાય છે એટલુંજ નહિ પણ સંસ્કારથી પણ પાણીના ગુણોમાં ફેરફાર પડે છે તે પણ સારી રીતે જાણીતું હતું એમ માલુમ પડે છે. તેથી દવા તરીકે પાણીનો ઉપયોગ આ દેશમાં થતો હતો એમ જણાય છે; પરંતુ અશાંતિના સમયમાં જેમ અન્ય વિદ્યાઓ આ દેશમાંથી લોપ થઇ તેમ આ સિદ્ધાંત માટે પણ બનેલું છે, જેથી હાલમાં આ સિદ્ધાંત અમને નવિન જેવો ભાસે છે.

આ ઉપરથી એટલું માનવાને કારણ મળે છે કે સ્વામી શ્રી દયાનંદ સરસ્વતિએ વેદ એજ સર્વે વિદ્યાનું મૂળ છે એવું જણાવ્યું છે તે તદન સત્ય છે. કોઇ પણ વિદ્યા એવી નથી કે જે બીજ રૂપે વેદમાં ન હોય; અનેક શાસ્ત્રિય સિદ્ધાંતો બીજરૂપે તેમાં છે. પણ ફક્ત વેદમંત્રોને પોપટ પંખીની પેઠે મ્હોડેથી કડકડાટ બોલી જવામાંજ ભારતના પંડિતો પોતાના કર્તવ્યની ઇતિશ્રી સમજતા હોવાથી અખુટ વિદ્યાનો ભંડાર વદનો ખરો ભેદ યથાર્થ ન સમજવાથી શાસ્ત્રિય શોધમાં અમો પછાત પડેલા છીએ. જો પાશ્ચિમાત્ય પંડિતોની શોધક બુદ્ધિથી ઉમંગભેર સપ્રયોગ કરવામાં તેઓ લક્ષ આપે તો હજુએ અનેક નવિન શોધ કરવાનું માન તેઓ મેળવી શકે તેમ છે. પણ દિલગીરી એજ છે કે આવો પ્રયાસ કરે છે કોણ? પરમકૃપાળુ પરમાત્મા અમારા સંસ્કૃત પંડિતોને પાશ્ચિમાત્ય પંડિતો જેવી ઉમંગભેર શોધ કરવાની સદ્બુદ્ધિ આપો કે જેથી આ ભારત પ્રજા પૂર્વની પેઠે ઉન્નતિના ઉચ શિખર ઉપર વિરાજમાન થવા ભાગ્યશાળી થાય. એજ અંતિમ ઇચ્છા.

—આર્યપ્રકાશ.

વિચારોનું આરોગ્યપર થતું પરિણામ.

(લેખકઃ—મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી મુંબઇ.)

વિચાર અને આરોગ્ય એનો પરસ્પર સંબંધ કેટલો છે અને શક્તિના, શાંતિના અને આનંદમય વિચારોથી આરોગ્ય કેટલું જલદી મેળવી શકાય છે, તે સંબંધી કંઇક માહેતી મળ્યે કોઇને પણ આનંદ થયા વિના રહેશે નહિ. બીજા અનેક શાસ્ત્રો પ્રમાણે માનસશાસ્ત્ર પણ માનવ જાતને અત્યંત ઉપયુક્ત શાસ્ત્ર છે. આ નવીન માનસશાસ્ત્રની બહુજ થોડા લોકોને માહિતી હોય છે પરંતુ આ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ, મનન, અનુભવ અને શોધ હાલમાં અમેરિકા, જર્મની આદિ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં બહુ ઉત્સાહપૂર્વક ચાલુ છે. મનનો અધિકાર શરીરપર કેટલો છે એ નીચે લખેલી બાબતોપરથી સહજ જણાઇ આવશે.

દરેક બાબતમાં ઉચ્ચાભિલાષા રાખવી એ દરેક પ્રાણીનું કર્તવ્ય છે. શક્તિ સામર્થ્ય અને પૂર્ણ ઉત્સાહીપણાનું ધ્યેય રાખી તે સંબંધીજ હમેશાં ચિંતન કર્યા કરવું એજ આરોગ્ય મેળવવાનો એક માત્ર સહેલો અને સરતામાં સસ્તો ઉપાય છે.

નિરોગી થવા ઇચ્છનાર રોગી આગળ તેની અશક્તિ અને રોગની ભયંકરતા આદિનું વર્ણન કરવાથી આપણે તે મનુષ્યના વિચારોની એકાગ્રતા બીજી શક્તિદાયક બાબતપર લગાડવાને બદલે તે રોગીના દુખપર લગાડી તેનું દુઃખ અને રોગ માત્ર આપણે વધારીએ છીએ. તેથી ઉલટું રોગમાંથી સારા થનારા મનુષ્યને તેના રોગ શિવાય બીજી કોઇ પણ બાબત સંબંધી બોલતાં તે મનુષ્યને આપણે ઘણી મદદ કરીએ છીએ. આથીજ સારા વૈદ્યો હમેશાં રોગીનું ચિત્ત કોઈ રમતમાં ગુંથાયલું રાખવાની ખાસ સૂચના આપે છે, અથવા તો તેને પોતાના દુખ સંબંધી અને રોગ સંબંધી વિચારો આવે નહિ તે સારૂ ઉંઘ આવે તેવી દવા આપે છે એ આપણે બધા સારી પેઠે જાણીએ છીએ. ઓપરેશન કરતી વખતે દરદીને 'ક્લોરોફોર્મ' પણ તેટલાજ માટે સુંઘાડી બેશુદ્ધ કરવામાં આવે છે. રોગીને જેમ દવાની જરૂર છે તેમજ શારીરિક અને માનસિક શાંતિદાયક વિચાર રૂપી દવાની પણ ખાસ જરૂર છે. શક્તિદાયક વિચાર એજ શારીરિક શક્તિનું ઉત્પત્તિસ્થાન છે. બીમારપણાના વિચારો અને અશક્તપણાનાજ વિચારો શારીરિક શક્તિના મોટા શત્રુ છે. આથીજ ઘણી વખતે ડોક્ટર કે વૈદ દરદીને તેની આખરી માંદગીનું ન જણાવતાં તેનાં સગાંવહાલાંઓને ચેતવી દે છે. શરીરના કોઇ પણ ભાગમાંના સોજા કે દુઃખપર આખો દિવસ મને દુઃખ થયું છે, મને બહુ દુખે છે ઇત્યાદિ પ્રકારના વિચારો કર્યે, તે દુઃખ વધી જાય છે એમ ઘણાકે અનુભવ્યું હશે. કેટલીક વખતે કેટલાક માણસોપર અનેક આપત્તિઓ ઝઝુમી રહી હોય તો તેની કશી અસર, સાધારણ રીતે તેના શરીરપર થવીજ જોઇએ, તે સુકાઇ જવાજ જોઇએ એવી આપણી માન્યતા છે. તેમ છતાં તે અસર તેમના શરીરપર થતી દેખતા નથી તેનું કારણ પણ તેની માનસિક દ્રઢતા ને બેફીકરાઇજ છે. તેઓ તે સંબંધી ગંભીર વિચારજ કરતા નથી.

માનસિક આરોગ્ય એજ શારીરિક આરોગ્યનો પાયો છે તેથી તે પ્રાપ્ત કરવા સારૂ મનમાં સતત આનંદદાયક, ઉત્સાહજનક, અને સામર્થ્યવાન વિચાર લાવવા એજ એક સહેલું સાધન છે. વંશપરંપરાના ક્ષયરોગવાળાં કુટુંબમાંની એકાદીક છોકરીને "તને આગળ જતાં ક્ષયરોગ થશે" એમ કહી તેને હમેશ ટંડીથી અને વધુ પરિશ્રમથી બચવાનું કહેતાં તેના કોમળ મનપર એ બાબતનું દુષ્ટ પરિણામ થયા વિના રહેતું નથી. કારણ નાનપણથીજ તેનું ક્ષયરોગપર મન લાગેલું હોય છે, અને કારણ પરત્વે જરા ટંડી કે ઉધરસ થયે તેને ક્ષયરોગનીજ ભાવના થયા કરે છે. આવી ભાવનાને પણ **यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी** (જેવી જેની ભાવના તેવીજ તેની સિદ્ધિ) નો નિયમ ઘણેક અંશે લાગુ પડે છે. અને આપણને તેને ખરેખરો ક્ષય થએલો પ્રત્યક્ષ જણાય છે.

મુંબઇના પહેલા અને બીજા પ્લેગની અંદર ઘણાક તો પોતાને પ્લેગ થવાના ભયને લીધેજ રામશરણ થએલા જણાયા છે. જેમ આવી કે બીજી ચિંતાનું પરિણામ શરીરપર થાય છે તેમજ પોતાના દુઃખ સંબંધી ચિંતાનું પણ પરિણામ શરીરપર થાય છે. કારણ કે તેની અસર રક્તાભિસરણ, પાચન ઇત્યાદિ પર થયા વિના રહેતી નથી. આચારનો આધાર વિચારપરજ રહેલો છે. વિચાર વગરનો આચાર એ જેમ કેવળ મૂર્ખતાજ મનાય છે, તેમજ શારીરિક આરોગ્યનો આધાર માનસિક આરોગ્યપરજ રહેલો છે.

હવે આપણે એક બે દાખલા લઇએ. ટેલીફોન શોધી કાઢનાર પ્રખ્યાત પ્રો. બેલ એક વખત અતિશય ટંડા પ્રદેશમાં ગાડીથી પ્રવાસ કરતા હતા. તે વખતે ત્યાં ટંડી એટલી બધી પડતી હતી કે પગમાંનું લોહી ટંડીથી ઠરી જવાની તેમને બીક લાગવા મંડી. પરંતુ પોતાના પગપર માનસિક વિચારોની એકાગ્રતા કરવાથી પગને નવીન રક્તનો જથ્થો મળ્યો હોય તેમ થયું

અને ઠંડીનું દુ:સહ્ય પરિણામ નષ્ટ થયું, એવો તેમનો અનુભવ છે. શરીરના કોઇ પણ ભાગના દુ:ખ સંબંધીજ વિચાર કર્યા કરવાથી દુ:ખ વધે છે અને શરીરના કોઈ પણ ભાગના સુખ સંબંધી વિચાર કરવાથી સુખ વધે છે અને નવિન રક્તનો જથ્થો તે ભાગને મળે છે એવી તેમની માન્યતા છે.

પ્રોફેસર એલ્મર ગેટ્સે પોતાના બેઉ હાથ કુણી સુધી બે જુદા જુદા પાત્રમાં પાણીમાં બોળ્યા. બાદ એક હાથ સંબંધી સર્વ વિચાર કરવાનું છોડી દઇ ફક્ત બીજા હાથપરજ પોતાનું મન પૂર્ણ એકાગ્ર કરી તે સંબંધીજ વિચાર ચાલુ રાખ્યા. આ વિચાર એટલે, તે હાથને નવો લોહીનો જથ્થો આપવા બરોબર હતું. કારણ કે તેમની ભાવના એવી હતી કે "આ હાથમાં લોહીનો જથ્થો વધો." આ પ્રમાણે એકજ વિશિષ્ટ હાથપર ઇષ્ટ વિચારોની એકાગ્રતા કેટલોક વખત સુધી કર્યા કરવાથી હાથને લોહીનો નવો જથ્થો મળવો શરૂ થયો અને તેથી હાથની નસો વધુ ને વધુ ફુલવા માંડી. જે પાત્રમાં તે હાથ હતો તે પાત્રનું પાણી ધીમે ધીમે બહાર ઢોળાવા માંડયું. બાદ એ હાથપરની એકાગ્રતા કાઢી લઈ બીજાપર કરતાં તે, તેજ મુજબ ફુલી ગયો અને તેમાંનું પાણી બહાર ઢોળાવા માંડયું. આપણી શક્તિપર આનંદમય મૂળ સ્વરૂપપર અને આપણામાંની સુપ્ત શક્તિપર આપણો વિશ્વાસ નથી; તેથીજ આપણને અનેક દુ:ખો ભોગવવાં પડે છે. આપણી પોતાની માનસિક શક્તિ ઉપર વિશ્વાસ હોવાથી અને આપણા મનની દ્રઢતાથી એક મેસમેરીઝમ કરનાર આપણને મેસમેરાઇઝ કરી શકતો નથી એતો હવે જાણીતું થઇ ગયું છે. અનેક પ્રકારની ખોટી ધાર્મિક માન્યતાના અને આસપાસના અનેક વિઘાતક વિચારોના આપણે એટલા બધા તો ગુલામ બની ગયા છીએ કે આપણે પોતાને સર્વ આયુષભર રોગનું ઘર, અશક્તિ અને દુ:ખનું બોલતું ચાલતું યંત્ર અને મૃત્યુનું ભક્ષ સમજીએ છીએ. આ ગુલામગીરીમાંથી છુટવા સારૂં આપણે એવી ઘેલી, નિરાશાજનક માન્યતાઓને છોડી દેવી જોઇએ.

શક્તિ, શાંતતા અને સંવૃદ્ધિ એ આપણા જન્મથીજ હક છે. તે આપણે શક્તિમય, શાંતિમય અને સમૃદ્ધિમય વિચારોથી મેળવવા જોઇએ. સર્વશક્તિમાન ઇશ્વરે આ આનંદમય અને સુખમય જગત ઉત્પન્ન કર્યું છે પણ તેની સાથેજ આપણે જેમ માનીએ છીએ તેમ દુ:ખ-દારિદ્રય વગેરે નિર્માણ કર્યાં નથી. ઉલટું મનુષ્ય પોતાની સર્વ શક્તિનો ઉપયોગ કરી શક્તિ, શાંતિ અને સંવૃદ્ધિ મેળવવા પૂર્ણ વિજયી થાય તેવી વ્યવસ્થા તેણે ઠેકઠેકાણે આપણા સારૂં કરી રાખેલી છે એવું સૂક્ષ્મ દ્રષ્ટિથી વિચાર કરનારને જણાયા વગર રહે નહિ. મહાભારતમાં પણ માનસિક-સુખ-દુ:ખોની શરીરપર અસર થાય છે એમ સ્પષ્ટ લખેલું છે; તેથી જણાય છે કે આપણા પૂર્વજો પણ એ વાતથી અજ્ઞાત નહતા. મહાભારતમાં લખ્યું છે કે "માનસિક દુ:ખથી શરીરને પણ દુ:ખ થાય છે અને માનસિક દુ:ખનું શમન થતાં શરીરનું દુ:ખ પણ શમી જાય છે.

આ લેખથી આપણે એટલું નિરાકરણ કરી શકીએ છીએ કે માનસિક આરોગ્ય એજ શારીરિક આરોગ્યનો પાયો છે. દુ:ખ અને રોગનું શમન કરવાની ઇચ્છા હોય તો સુખ અને આરોગ્ય સંબંધી વિચારો મનમાં લાવવાથી તે શમી જાય છે. આરોગ્ય એ આપણા બધાનો જન્મથીજ હક છે, અને રોગમાં ઇશ્વર નિમિત્તભૂત નથી પણ મનુષ્યજ છે. તેથી તેનો સહજ ઉપાય પણ આપણા હાથમાં છે. તે ઉપાય માત્ર મનમાં સતત આનંદદાયક ઉત્સાહજનક અને સામર્થ્યવાન વિચારો લાવવા એજ છે. રોગનો સૂક્ષ્મ ઉપચાર જ્યારે માનસિક શક્તિ છે ત્યારે દવા તો તેનો સ્થૂલ ઉપચાર માત્ર છે.

છુટક સ્મરણો.

લેખકઃ—શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ; મું. નાંદોલ.

વિધિયુક્ત માત્ર પાંચજ પ્રાણાયામ ગોળો ચઢવાના દરદને ઘણી અસરકારક રીતે ફાયદો કરે છે.

ચુંક આવવી, ગોળો ચડવો, સણકા ઓવવા, પીડ આવવી, તોડ થવી, કફ પડવો, ઉધરસ થવી ને ચળ આવવું, વગેરે સાધારણ રોગોપર જેમ જેમ વધારે લક્ષ આપવામાં આવે છે તેમ તેમ વધારે જણાય છે, ને તેવે વખતે રમત આદિ બીજાં સાધારણ મનને આનંદ પમાડે તેવાં કાર્યો કરવાથી ધ્યાન બીજી તરફ દોરાઇ દરદોની અસર તદ્દન જણાતી નથી. મોટાં દરદોપર પણ ઘણીક વેળા એવોજ ફાયદો થાય છે.

કોપરાના ખોરાકનો બહુ ચાવીને આહારમાં ઉપયોગ પ્રમેહના દરદમાં ઘણો સારો ફાયદો કરે છે.

કારેલાંનો આહારમાં વધારે ઉપયોગ કરવાથી બરોળ (પ્લીહા) ના દરદને ઠીક ફાયદો થવાનું જણાયું છે.

કસરત કરી ઉઘાડું શરીર રાખનારને ઠંડી હવાની અસરથી બીજેજ દિવસે શરદી થઈ તાવ આવે છે.

'હેડકી આવવી' એ દરદ જેને જણાય તેને પૂછવું કે તમે આજે કોઇ ચીજની ચોરી કરી હશે વા કોઇ વખત જુઠું બોલ્યા હશો? તે યાદ કરી જુઓ. તે યાદ કરવા તેનું મન દોરાશે કે તુર્ત ઘણીજ તાજુબીની સાથે દરદ શાન્ત થઈ જશે.

દુધમાં ખરાબ રજકણો ચુસી લેવાનો એક ગુણ છે માટે તેને વધારે ઉઘાડું મુકવું તે તેમાંથી વધારે ગેરફાયદો મેળવવા માટેજ છે.

બંને હાથની મુઠીઓ વાળી કોઇ ટેબલ, ખુરશી, ટેકરી, પત્થર વા લાકડા જેવી ચીજપર દોડતાં આવી ચઢી જનારને તુર્ત નસકોરી ફુટવાનું દરદ અજાયબરીતે શાન્ત થાય છે. આથી સો પૈકી નવાણું જણને અવશ્ય ફાયદો જણાયો છે.

પાણી વા દુધ જેવી કોઇ ચીજ પીતાં પ્યાલામાં એક આંગળ હોઠ ડુબાવીને પીવું તેમજ પાછળથી થોડુંક વધારવું અને ત્હેને ઢોળી દેવામાં ઉપયોગ કરવો. આથી કેટલાક નિરુપયોગી પદાર્થો દેહમાં જતા અટકશે.

જ્યારે તમે બહારથી આવો કે તુર્તજ તમારાં કપડાં ખુંટીને સ્વાધીન કરશો નહિ. તે પ્રમાણે કરવાથી ઘણાંક નુકશાનો થાય છે. આપ તેના અજાણ હોવ ને અનુભવી થવા ચ્હાતા હોવ તો પ્રસંગ પાડી જુઓ.

કસરત કરીને તુર્ત વા પરગામથી મુસાફરી કરી આવીને તરત કદી પણ ભોજન કરવાનો વિચાર કરતા નહિ. છેવટે પા કલાક કે ઓછામાં ઓછું બહુ જરૂર હોય તો પાંચ મિનિટ તો અવશ્યે થોભજો.

(અપૂર્ણ.)



સુધાસાગર.

(અનુસંધાન ગત વર્ષના પાના ૨૦૧ થી.)

તાવ નાશ કરવાની ગોળી—એક ભાગ લીંડીપીપર, એક ભાગ મરી, એક ભાગ જાવંત્રી, એક ભાગ ટંકણખાર, એક ભાગ કાચો શુદ્ધ કરેલો સોમલ, એક ભાગ શંખભસ્મ; એ ૭ ચીજને ખલમાં ઘુંટીને તેની ધંતુરાના પાનના રસમાં ગોળી બાંધવી. એ ગોળીઓ તાવનો નાશ કરવામાં બહુ ઉત્તમ છે. એ ગોળી ઉમરના પ્રમાણમાં નજર પહોંચાડી આપવી. ગોળી મગના પ્રમાણથી કરવી. ગોળી ખવરાવી તેના ઉપર તરતજ ઘઉંનો લોટ, સાકર અને ઘી સરખા વજને લેઇ તેનો બનાવેલો શીરો ખવરાવવો. તેના ઉપર દુધ પણ અપાય છે અને તે બહુ ફાયદો કરે છે. એ ગોળીથી પિત્તવાયુ ને મેદવાયુ મટે છે અને શરીરનો દુખાવો પણ મટે છે. તે ઉપર ખાંડ ખટાશ અને ગોળની પરેજી પાળવી.

કામ પ્રવીણ ગુટીકા—જાવંત્રી, વાંસકપુર, ઇલાયચી, અફીણ, અને વછનાગ એ સરખે ભાગે લેવાં અને ઘુંટીને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ધંતુરાના પાનના રસમાં ઘુંટવું. એક રસ થઇ જાય એટલે એ દવા જાયફલનું પેટ ચીરીને તેમાં ભરવી, અને જાયફળના ભુકાથી મોં બંધ કરી લેવું. તે જાયફળ ઉપર ધંતુરાના પાનનાં અગીયાર પડ ચઢાવવાં અને છાણાની ભઠીમાં એવી રીતે મુકવું કે ભઠી સળગાવ્યા પછી બધું ખાખ ન થઇ જાય પણ કોયલાની માફક કાચું પાકું રહે. પછી તેને કાઢી લેઇ ખળમાં ઘુંટવું. તેની બે પ્રકારની ગોળીઓ બને છે; એક તો મધમાં ગોળીઓ વળાય છે ને બીજા પ્રકારની ગોળીઓ બનાવવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે. જાયફળ આદિના કોયલામાં ગજવેલ, રૂપરસ, સોનાનો વર્ક અને કસ્તુરી એ બધી ચીજો મેળવીને પછી મધમાં ગોળીઓ બાંધવી. તે રાજેશ્વરી ગોળી થાય છે. એ ગોળી પુષ્ટિ બહુજ કરે છે. કામેચ્છા પૂર્ણ કરવામાં એ ગોળીનું પ્રાધાન્ય છે. પહેલા પ્રકારની ગોળી તુવેરના દાણા જેવડી સાંજે ખવાય છે. તેની માત્રા શક્તિના પ્રમાણમાં એકથી ત્રણ સુધીની છે. તે ઉપર દુધ પીવું. બીજા પ્રકારની ગોળી સવાર બપોર ને સાંજ એ પ્રમાણે લેવાની છે. એક એક ગોળી લેવાની છે. તે ઉપર દુધ પીવું. થોડા દિવસ આ ગોળીનું સેવન કરવાથી પુષ્ટિ આપે છે, શરીર બળ વધે છે, અને કામનું જોર વધે છે. એ ગોળી હાથ રસની માઠી ટેવથી થએલી નિર્બળતાને દૂર કરે છે.

ઝાડો ને મરડો બંધ કરવાની ગોળી—આકડાના ફુલની વચમાં ચોખંડી ડોડી હોય છે તે ચાર ભાગ, ગાંજો એક ભાગ, મરી કાલાં એક ભાગ, જાવંત્રી એક ભાગ, લવીંગ અરધો ભાગ, અફીણ બે ભાગ. બધી ચીજોને ખાંડી કે ઘુંટીને બારીક કરી એક રસ કરવી. પછી આદાના રસમાં ઘુંટીને ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. જુવાન આદમીને દિવસમાં બે વખત મળી ત્રણ ગોળી આપવી. એ ગોળીથી ઝાડો, ઉબેલો, શરીરનો તોડ, પેટનો વાયુ વગેરે મટે છે. **બીજો પ્રકાર**-કાલાં મરી, એક કલીનું લસણ, સુસકપુર, અને હીંગ એ ચાર ચીજોને સરખે ભાગે લેવી અને તેની ગોળીઓ બનાવવી. એ ગોળી ઝાડો, ઉલટી, પેટનું શળ અને કોલેરાનો જલદી નાશ કરે છે. દસ વરસ સુધીનાને ચણા જેવડી ગોળી શક્તિ જોઇ આપવી, ચાલીસ વર્ષ સુધીનાને ત્રણ ગોળી આપવી. કોલેરા ઉપર ચાર ગોળીઓ બબે કલાકે અપાય છે. આ ગોળી બહુજ ઉત્તમ છે ને બધે પ્રકારે સારી છે.

ખાંસી બંધ કરવાની ગોળી—પીપર્ણીમૂળ, કુલીંજન, મૂળહટી (જેઠીમધ), દાલચીની (તજ), કરકરા (અકલકરો), વાંસકપુર, કેસર, કાળાં મરી, ભોંયરીંગણીનાં મૂળ એ બધાનાં

વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને ઘુંટી એક રસ કરવું, તેની કાળી દ્રાક્ષમાં ગોળીઓ બાંધવી. ગોળી મોઢામાં રાખી રસ ગળવાથી ને ખાવાથી ખાંસી, પિત્ત, અપચો, વાયુ વગેરેનો નાશ કરે છે.

બીજો પ્રકાર—અંગાળી પીપર, નાગકેસર, ઇલાયચી, જેઠીમધનો સીરો, એ સર્વ સમભાગ અને કેસર, સંખભસ્મ, ગજવેલ, અને સોનાનો વર્ક, ચોથા ભાગે. એ બધાંને ઘુંટી એક રસ કરી ધંતુરાના પાનના રસમાં ગોળીઓ તુવેરના દાણા જેવડી બાંધવી. મોટી ઉમરનાને ત્રણ ગોળી સુધી અપાય છે. મધ કે આદાના રસમાં સવાર સાંજ આપવી. આ ગોળીઓ દમ, ખાંસી અને કફ વગેરેને ઘણો ફાયદો કરે છે.

આયુષ્ય કલ્પવૃદ્ધિની ગોળી—હરડે બે ભાગ, સુલહટી (જેઠીમધ) બે ભાગ, કાળાં મરી બે ભાગ, હીમજ ચાર ભાગ, સોનામુખી બે ભાગ, કરીઆતુ બે ભાગ, ભોંયરીંગણી બે ભાગ, બધી ચીજોને એક રસ કરીને કાળી દ્રાખમાં ગોળી ચાર આનીભાર વજનની બાંધવી. એ ગોળીથી ઝાડાનો ખુલાસો થાય છે અને પાચનશક્તિ સારી થાય છે; તથા નળબંધ વાયુ, પિત્ત અને સુસ્તી વગેરે દૂર થાય છે, ખોરાક ખુબ ખવાય છે, લોહી સુધરે છે, શરીરનું સૌંદર્ય અને સ્ફુર્તિ વધે છે, તથા કોઈ પણ પ્રકારનો લોહીવિકાર થતો નથી. આ ગોળી ઉપર કોઇ પણ જાતની પરેજ નથી. પુરૂષ અને સ્ત્રી સર્વને ફાયદાકારક છે. એ ગોળીથી દેશપરદેશના પાણીનો વિકાર થતો નથી. જેમ વાસણ ઉપર કલાઇ ચઢાવે છે એ પ્રમાણે શરીરનું આ ગોળી મંજન કરે છે, આયુષ્યને પ્રબળ કરે છે; અને ખાનારો વૃદ્ધ થતાં સુધી દુઃખ માત્રને દેખતો નથી.

મધુ વસંતમાલતી—અંગાળી પીપર, કેસર, જાયફળ, જાવંત્રી, બધી વસ્તુઓ સરખા ભાગે લેવી. સોનાનો વર્ક અરધા ભાગે, સાચાં મોતી ચોથા ભાગે, કસ્તુરી ચોથા ભાગે; એ બધાંને ખલમાં ઘુંટી એક રસ કરી ધંતુરાના પાનના રસમાં ગોળી મરી જેવડી વાળવી. એ ગોળી નીચેના રોગો ઉપર ચાલશે. શીત, અર્ધાંગવાયુ, ત્રિદોષ, અંગચર્મ, અર્ધવાયુ, નપુંસકતા, દમ, ખાંસી, વાયુવિકાર, વગેરેનો તુર્ત નાશ કરે છે. તેની તેજી અને બળનો પાર નથી; રાજરોગો ઉપર, શીતળતા ઉપર, અને વૃદ્ધ અવસ્થાના લોકોને બહુજ તાકાત અને સ્ફુર્તિ આપે છે. અને બધા અંગની નસોને તૈયાર કરે છે. એના ઉપર પાપડી, ગોળ અને વેંગણની ચરી પાળવી.

મધુકાન્ત ગોળી—દુધમાં શોધેલું ખાપરીયું છ ભાગ; લીંડીપીપર બે ભાગ, જાવંત્રી બે ભાગ, તેજપાન બે ભાગ, તજ ચાર ભાગ, ઇલાયચી બે ભાગ, પીપળીમૂળ બે ભાગ, ખુંદ બે ભાગ, કડુ બે ભાગ, સુળહટી બે ભાગ, કરીઆતુ બે ભાગ, સુંઠ બે ભાગ, ટંકણખાર બે ભાગ, ભોંયરીંગણીનું મૂળ બે ભાગ, અકળકરો બે ભાગ, કેસર બે ભાગ, ચારોળી બે ભાગ, એ બધી ચીજોનાં વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને ઘુંટી એક રસ કરી આદાના રસમાં મરી જેવડી ગોળીઓ વાળવી. એ ગોળી બાળકને બાદી, ઉલટી, વરાધ, તાવ, ગળતી અને રતવાનો નાશ કરે છે. દુધ તથા ખોરાક પાચન કરે છે અને બાળકને સુંદર બનાવે છે. એ ગોળીનો ગુણ, મોટી અવસ્થા સુધી પણ રહે છે. એ ગોળીનું પ્રમાણ એકથી બે ગોળી સુધી છે.

બાળ ગુટીકા—કરીઆતું, મોટીહરડે, હીમજ, અમલતાસનો ગર્ભ (ગરમાળાનો ગોળ), મુળહટી (જેઠીમધ), સોનામુખી, એ બધી ચીજોને ખાંડી ઘુંટી એક રસ કરીને કાળી દ્રાખમાં ગોળી બાંધવી. એ ગોળી આપવાથી બાળકને ઝાડાનો ખુલાસો રહે છે અને બંધકોશ, છાતીનું પિત્ત, દુધનો ભરાવો અને જીર્ણ જ્વરનો નાશ કરે છે. હમેશ બાળકની તબીયત સારી રાખે છે. એ ગોળીને ઘસીને પાણીમાં કિંવા માતાના ધાવણમાં આપવી. તે પાણી ગરમ લેવું. એક આની ભાર કે બે આની ભાર પાવાથી ફાયદો થાય છે.

મૂળ એકજ સ્થાન છે અને તે સૂર્ય છે. તેઓ એમ પણ જાણે છે કે ઝાડો, ફુલ, ફળો અને અનાજ એ સર્વેને સૂર્યની જરૂર છે. તેઓ બીલાડાં, કુતરાં અને બીજાં પ્રાણી સૂર્યના તડકામાં રહી જે આનંદ કરે છે તે જુએ છે છતાં જે બીજા પ્રાણીને જરૂરનું છે તે પોતાને પણ તેટલુંજ ઉપયોગી છે એ વાત ભૂલી જાય છે. જ્યાં ઘાસ ઉગેલું હોય એવો એક જમીનનો કકડો જુઓ, તેના ઉપર સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે પણ જુઓ. આવી રીતે તમે જોશો કે ઘાસનો કુદરતી રંગ છે અને તે સારી કુદરતી વૃદ્ધિ પામે છે. તેજ જગા ઉપર એક કપડાનો કકડો ઢાંકી દો; એક અઠવાડીયા સુધી તેને તાપ અને સૂર્યનાં કિરણ મળી શકે નહિ તેવો કકડો હોવો જોઇએ. અઠવાડીયા પછી જોશો તો જણાશે કે તે ઘાસ કરમાઇ ગયું છે અને તેનો રંગ પણ બદલાઇ ગયો છે અને તેના જીવનનો ઘણે ભાગે નાશ થયો છે. તે કપડું દૂર કરો અને ફરી સૂર્યનાં કિરણોને તે ઘાસ ઉપર પડવા દો. થોડા વખતમાં જોશો તો તે ઘાસ પુનઃ સજીવન થયું હશે. આ ઉપરથી તમને પણ સમજાશે કે સૂર્યનાં કિરણોને આપણા શરીર ઉપર પડવા દઇ સૂર્યની ગરમી બને તેટલી આપણા શરીર ઉપર સોસાવા દેવી જોઇએ. જે લોકો ઘરની અંદર એટલે કે સૂર્યના તાપથી દૂર રહે છે અને જેઓ સૂર્યના તાપમાંજ રહી સૂર્યની જીવન આપનારી ગરમી સેવે છે તેમની વચ્ચે દેખીતોજ ફરક માલૂમ પડે છે. પહેલા કહ્યા તે લોકો પીળા ફીક્કા પડી ગએલા જણાય છે ત્યારે સૂર્યના તાપમાં રહેનારાનો રંગ, તંદુરસ્તી અને જીવન બતાવનારો રાતો હોય છે. બંને વર્ગની શક્તિ અને સ્ફુર્તિનો આધાર પણ સૂર્યની ગરમી જેટલી લીધી હોય તેના ઉપર હોય છે. સૂર્યના તાપમાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે, એટલુંજ નહિ પણ તમારે તમારા શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં જોઇએ. તમારા શરીરના જે ભાગને સૂર્યનાં કિરણો મળતાં નથી તે ભાગ જે ઘાસ ઉપર તમે કપડું ઢાંકો અને જેવો થઇ જાય તેવો થઇ જાય છે. તેમાંની તેની પરિપૂર્ણતા ઉડી જાય છે. તેમજ તમારા શરીરના ભાગ તપાસો. જે ભાગ હમેશાં અજવાળાથી દૂર અને ઢંકાયલા હોય છે તે ભાગ ફીક્કા અને તેજ વગરના જણાય છે. જો કે તમે તમારા પોતાના શરીરથી એટલા બધા ટેવાઇ ગયા હોછો કે તેથી તેમાં તમને અકુદરતી કંઇ જણાતું નથી. પણ જો તમે તમારા શરીરને, કોઇ બીજો માણસ જેણે ઘણો વખત સૂર્યની જીવન બક્ષનારી ગરમીમાં ગાળ્યો હોય તેના શરીર સાથે સરખાવશો કરશો તો ઘણો ફેરફાર માલૂમ પડશે અને તમને ઘણું શીખવાનું મળશે.

તમારે તમારાં કપડાં કાઢી નાંખી શરીરના તમામ ભાગને સૂર્યનો તડકો મળે તેમ કરવું જોઇએ. શરૂઆતમાં તો થોડીજ મીનીટ તડકામાં રહેવું જોઇએ પણ ધીમે ધીમે જેમ સવડ અને ઇચ્છા થતી જાય તેમ તેમ વધારે વખત તડકામાં રહેવાનો મહાવરો રાખવો જોઇએ. આવી રીતે સૂર્યના તાપથી દરરોજ સ્નાન કરવું જોઇએ. જો કે આ વાત બધા લોકોથી દરરોજ બની શકે તેવી નથી તો પણ જ્યારે જ્યારે બની શકે ત્યારે ત્યારે આવી રીતે સ્નાન લેવાનું ચુકવું નહિ. જો કામકાજના ચાલુ દિવસોમાં બની શકે તેમ ન હોય તો દર રવિવારે જ્યારે સૂર્ય હોય ત્યારે થોડી મીનીટ તો જરૂર તાપથી સ્નાન લેવું જોઇએ.

જો તમારા ઓરડાની બારીઓ મોટી હોય અને સૂર્યનો તાપ અંદર પુષ્કળ આવી શકતો હોય તો તો તમારે બાથરૂમ (નાહવાની ઓરડી) કરવાની ખાસ જરૂર રહેશે નહિ. જો બારીઓ નાની હોય અને સૂર્યનાં કિરણો આવી શકતાં ન હોય તો તમારે તજવીજ કરવી પડશે. મોટાં મોટાં શહેરોમાં તો તેને માટે ખાસ Solarium સોલેરીયમો બાંધેલાં હોય છે જ્યાં સૂર્યના તાપનું સ્નાન લઇ શકાય છે. જો આવી સગવડ પણ ન હોય અને બારીઓ પણ નાની હોય તો ઘરનાં છાપરાં ઉપરે

અથવા ઉપલી અગાસીમાં Hope Solarium હોય સોલેરીયમ બાંધવું જોઈએ. આમાં બહુ ખર્ચ પણ લાગતું નથી. તમારે માત્ર સીધાં સૂર્યનાં કિરણો બધા શરીરપર પડે અને ખુલી હવા હોય તો બસ. સૂર્યના તાપથી સ્નાન કરતી વખતે શરીરને કોઈ પણ ક્રિયામાં રાખવું જોઇએ. શ્વાસોશ્વાસ અને શારીરિક કસરત કરવાનો આ વખત બહુ ઉપયોગી છે. આ ત્રણે બાબતો સાથે કરવાથી વખતનો બચાવ થાય છે તેમજ શરીરને બહુ ફાયદો થાય છે. જો તમારે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તી પાછાં મેળવવાં હોય તો જે ઓરડામાં સૂર્યનો તાપ અને તડકો પુરતો આવતો ન હોય તેવા ઓરડામાં સુવાનું કે રહેવાનું કરશોજ નહિ.

જે માણસની જીવનશક્તિનો પ્રવાહ મંદ પડવા લાગ્યો છે એમ જણાતું હોય તેને માટે હું બે બોલ કહું છું. તમો એવી સ્થિતિમાં છો કે જ્યાં એકદમ અને ચોકસ રીતે ઉપાય નહિ લેવામાં આવે તો તમારૂં વખતે અકાળ મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે. જો તમે તમારી મનશક્તિ Will-powerને મજબુત કરી આ સૂચના પ્રમાણે વર્તવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કરશો તો તમારી સ્થિતિ તદન નિરાશા ભરેલી નથી થઈ. મંદ પડતી ગતિનો અટકાવ કરી શક્તિ અને જુસ્સાને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાનું બની શકે તેમ છે. ૭ મહીનામાં તો દેખીતો ફેરફાર થઇ જાય તેવું છે, અને બાર મહીને તો તમે શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો ઘણો વિકાસ કરશો. તમારા જીવન દરમ્યાન કરવાનાં કામો તમે પરિપૂર્ણ કરી શકશો અને અમુક વખત આરામ ભોગવી પછીજ આ દેહ તજી દેવાના વિચાર તમને ઉદ્દભવશે.

બોધપાઠ ૧૨

કાયમની સૌંદર્યતા કેમ મેળવવી.

બહારની અથવા સ્થૂલ સૌંદર્યતા એ એક પુરેપુરી કુદરતી સ્થિતિ છે. તેમજ શારીરિક બેડોળપણું એ આલુમાં અથવા ભૂતકાળમાં કુદરતના કોઈ પણ કાયદાનો ભંગ કરેલો છે એમ બતાવનારી ચોકસ નિશાની છે. ચામડીના રંગ ઉપરથી અને શરીરના અવયવોના પ્રમાણ ઉપરથી સૌંદર્યતાનો કોઇ પણ તરેહનો ખ્યાલ બાંધવો એ અશક્ય બાબત છે. કારણ કોઇ બે માણસો એક નમુનાનાં હોતાંજ નથી. એટલે જે ઘાટ (શરીરનો બહારનો દેખાવ) એક માણસને સુંદર લાગશે તેજ ઘાટ બીજાને તેથી વિરૂદ્ધ ભાસશે. એટલે ખરાં સૌંદર્ય આધાર શરીરનાં બંધારણ કે ચામડીના રંગ ઉપર રહેતો નથી.

તમે પોતે તમારા પોતામાંજ સૌંદર્યનાં મૂળ શોધી શકો એમ તમને શીખવવા મારો ઇરાદો છે. અને તમારો બહારનો દેખાવ એવો થવો જોઇએ કે દરેક જોનાર તેનાં વખાણ કર્યા વગર રહેજ નહિ. જેના તરફ માણસ આકર્ષાય છે તે ખરેખરી સૌંદર્યતા છે; અને બહારનો ખોટો દેખાવ એ ખરૂં સૌંદર્ય નથી. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે સૌંદર્ય તો ચામડી ઉપરજ આધાર રાખે છે. કમનશીબે ઘણી વખત તો એ સૌંદર્ય ચામડી જેટલું પણ ઉંડું નથી હોતું. ખરૂં સૌંદર્ય તો આત્માના દરેક દરેક અણુમાંથી ઉદ્દભવે છે. સૌંદર્ય અંદરથીજ પેદા થાય છે અને નહિ કે બહારથી લગાડાય છે.

તમારો ઉદ્દેશ ખરૂં સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાનો હોવો જોઇએ. અને ખરૂં સૌંદર્ય તો તમે જ્યાં સુધી જીવો ત્યાં સુધી રહે તેજ છે. સૌંદર્ય પચીશમે વરસે પૂર્ણ હોવું જોઇએ અને સો વર્ષે તો તેથી પણ વધારે પૂર્ણ થવું જોઇએ. ગાલુ રહે તેવુંજ સૌંદર્ય મેળવવા માટે પ્રયાસ

મનુષ્ય શરીરનો ૮૦ ટકા ભાગ પાણીનો બનેલો છે, તેથી આવું અગત્યનું તત્ત્વ બહુ જ નિર્મલ હોવાની ઘણી જ જરૂર છે. અને સૌથી ચોખ્ખું પાણી તે "ડીસ્ટીલ્ડ વૉટર" એટલે વરાળને ઠારીને બનાવેલું પાણી છે.

ઉપર કહ્યું તેવું પાણી ધીમે ધીમે પીવું, અને તેમ કરતી વખતે શા હેતુથી તમે તે પીઓ છો તેનો ઉંડો વિચાર (ભાવના) કરતા જાઓ. અર્થાત એવું મનન કરતા જાઓ કે "આ જળ તદ્દન નિર્મલ હોવાથી મારા શરીરની અંદરના સર્વ મળને અને ઘડપણ લાવનાર ચુના જેવા પદાર્થને ઓગાળી નાંખી બહાર કાઢી નાંખશે. પુરાઇ ગયેલી રક્તવાહિની-નસો ખુલ્લી થવાથી લોહી તેમાં સંપૂર્ણ છુટથી યુવાવસ્થાની માફક વહેવા લાગશે, અને તે રીતે દિવસે દિવસે હું યુવાન બનતો જઇશ." આવી સત્ય ભાવના અને શુભ વર્તન તમે રાખશો તો તમારૂં ધારેલું ફળ તમને મળ્યા વગર રહેશે જ નહિ,

પુરાઇ ગયેલી નસો, અકડાઇ ગયેલા સાંધા, બરડ બની ગયેલાં હાડકાં, સુકી અને કરચલી વાળી બની ગયેલી ચામડી, એ સર્વને સુધારી જુવાન માણસના જેવાં બનાવવાનું બીજું સાધન "ઓલીવ ઑઇલ (Olive Oil) એ નામનું એક જાતનાં ફળનું તેલ છે. આ તેલમાં મળને ઓગાળવાનો તથા સાંધા અને ત્વચાને સુંવાળાં રાખવાનો પણ ગુણ છે. યુવાવસ્થા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેને ટકાવી રાખવામાં આ તેલની મદદ એટલી બધી જરૂરી છે કે તેની કિંમત જેટલી આંકીએ તેટલી ઓછી છે. આ તેલ તાજું હોય છે ત્યારે સુવાસિત અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. પરંતુ હાલમાં હિંદુસ્તાનમાં તેની ખપત થેાડી હોવાથી તાજું તેલ મેળવવા માટે તપાસ કરવાની અને સંભાળ રાખવાની જરૂર પડે છે. પૂર્વેના ગ્રીક લોકો મોટી ઉમરે પણ બળવાન, ચાલાક, ખૂબસુરત અને યુવાન દેખાતા હતા તેનું એક કારણ તેઓ 'ઑલીવ ઑઇલ' વાપરતા હતા તે હતું.

ઓલાઇવ ઑઇલ, ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો તાપ અને કસરતથી યુનાની પ્રજા બીજા લોકોની સાથે સરખાવતાં દૈવી પુરૂષ જેવી લાગતી હતી. આ બોધપાઠમાં આગળ બતાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે ઓલાઇવ, માત્ર નસોને નરમ કરનાર અને ચુનાવાળા પદાર્થોને ગાળી નાંખનાર છે એટલુંજ નહિ, પણ ખોરાક તરીકે પણ શ્રેષ્ઠ છે. પાકેલાં ઓલાઇવનો ઉપયેાગ ખોરાકમાં અને તેના તેલનો ઉપયોગ અંદર અને બહાર કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થાની જે જડતા આવે છે તે દૂર થાય છે, સ્નાયુ અને નસો મજબુત અને સુંવાળી થાય છે અને આખા શરીરને તેલ મળે છે. જેવી રીતે કોઈ સાંચા કામને તેલ લગાડવામાં આવે છે, તેવી રીતે શરીરને પણ તેથી ઓછો ઘસારો જણાય છે, તેનાં અવયવો સરળતાથી કામ કરે છે અને ઉપયોગીતા વધે છે.

જેઓએ ઓલાઇવ ઓઇલના ગુણોની બારીકાઇથી તપાસ કરી ન હોય તેમને તેની ઉપયોગીતા વિષે સંપૂર્ણ ખ્યાલ આવી શકે તેમ નથી. હું એક ૫૫ વર્ષની ઉમરના માણસ વાસ્તે કહું છું. તેણે યુવાવસ્થા ફરીથી પ્રાપ્ત કરી છે અને તે ૨૫ વર્ષથી જરા પણ મોટો હોય તેવો દેખાતો નથી. આ તો માત્ર એક દાખલો છે. બીજા તેવા વધારે મળી શકે તેમ છે પણ આ બોધપાઠમાં તેવા દાખલા લેવાની જરૂર નથી કારણ મારો ઈરાદો તો તમને સંપૂર્ણ શારીરિક શ્રેષ્ટતા કેમ મળે તે બતાવવાનો છે.

ઓલાઇવનાં ફળનો અંદરનો ઉપયોગ કરવાની સારી રીત તો જ્યારે તે પાકી જાય ત્યારે તેનું અથાણું કરીને ખાવાની છે. અથાણાં તરીકે પાકાં ઓલાઇવની જરૂર એટલી બધી વધી પડી છે કે જુદા જુદા દેશોમાં તેની બરણીઓ ભરીને મોકલવામાં આવે છે. એક વખત અથવા બંને વખત ખાવાની વખતે ઓલાઇવ ખાવાં જોઇએ. કદાચ વધારે ખવાય તોપણ તેમનાંથી નુકસાન થતું નથી. જો પાકેલાં ઓલાઇવ મળી શકે નહિ તો ઓલાઇવ ઓઇલ જે સ્વચ્છ હોય

તે લ્યો. હલકી કિંમતનું ઓલાઇવ ઓઇલ લેતા નહિ. કારણ તેમાં કપાસીયાના તેલનું મિશ્રણ આવે છે. એ તેલ વાપરવાની જુદી જુદી રીતો છે. કોઇ દરેક ખાણા વખતે અકેક ચમચી લીંબુના રસની સાથે લે છે, બીજા લોકો લેટયુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery), અને ટમાટાનાં કચુંબર ઉપર લીંબુના રસમાં ઓલાઇવ ઓઇલ નાંખી પછી ખાવાનું વધારે પસંદ કરે છે તેમજ ચરબીવાળા પદાર્થોને બદલે રસોઇમાં ઓલાઇવ ઓઇલ નાંખીને તે વાપરવું એ પણ એક સારો રસ્તો છે. જે લોકોએ ઓલાઇવ ઓઇલ કોઇ દિવસ વાપર્યું ન હોય તેમને પહેલાં તેનો સ્વાદ નવી તરેહનો લાગશે અને તેટલા માટે તેમણે તો કચુંબર (સેલેડ) ની સાથે થોડે થોડે લેવું અને પછી જેમ જેમ સ્વાદ સહી રહે તેમ તેમ વધારતા જવું. જે કોઈ લોકો જીવનને સશક્ત કરવા માટે રસાયણમિશ્રણ દવા માગતા હશે તેઓ ઓલાઇવ ઓઇલ વાપરવા લાગશે તો તેમની ઇચ્છા પુરી પડશે. વૃદ્ધ થએલા લોકો જો દરરોજ નિયમિત રીતે ઓલાઇવનું તેલ વાપરવા લાગશે તો થોડા વખતમાં તેમને માલૂમ પડશે કે તેમના પગ વધારે સ્ફુર્તિથી ઉપડે છે, તેમના સ્નાયુઓ વધારે નરમ થએલ છે અને જીવનની દરેક ક્રિયા વધારે આનંદમય થઈ છે.

ઓલાઇવનું તેલ ખોરાક તરીકે લેવાથી જીવનને ફરી લાવનારૂં છે એટલુંજ નહિ પણ બહારના ઉપયોગમાં ચોળવાથી ઘણું અસરકારક છે. તે આપણા શરીરમાં ઘણી ઝડપથી ચુસાઇ જાય છે, અને તેથી સ્નાયુ તથા નસો નરમ પડે છે અને તેમાં રહેલો ચુના જેવો પદાર્થ ગળી જાય છે. વધારામાં હું કહેવા માગું છું કે, જ્યારે બગડેલો પદાર્થ આપણા સાંધા અને આંગળીઓમાં ભેગો થાય છે કે જેને આપણે સંધીવા કહીએ છીએ ત્યારે બીજી દવાની સાથે અરધા લીંબુના રસને ગાળેલાં પાણી (Distilled) સાથે પીવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

બહારના ઉપયોગમાં અઠવાડીયામાં એક કે બે વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી પછી ઓલાઇવ ઓઇલ શરીરને ચોળવું એ ઘણું ઉત્તમ છે. એક ખરબચડા ટુવાલથી શરીરને બરાબર લોઇ નાંખી પછી ઓલાઇવના તેલમાં આપણાં આંગળાં બોળી આપણા સાંધાઓ ઉપર ખુબ ઘસવું. જેમ બને તેમ વધારે ચોળવું એટલે તેલ બધું ચુસાઈ જાય. છતાં પણ જો કંઇ તેલ શરીર ઉપર બાકી રહે તો નરમ કપડું કે ટુવાલથી સાફ કરી નાંખવું.

કેટલાક લોકો તો પોતાની ચંપી કરવા માટે કાએલ ચંપી કરનારાને નોકર રાખે છે પણ આમ કરવું એ સારૂં નથી. પોતાની ચંપી પોતેજ કરવી જોઇએ. કારણ તેથી બેવડો ફાયદો થાય છે. એક તો ચંપી થાય છે અને વળી કસરત મળે છે. ચંપીથી વધારે ફાયદો થાય તેટલા માટે એટલી વાત હમેશાં મન આગળ રાખવી કે "ચંપી શરીરની આરોગ્યશક્તિ વધારવા માટે છે." વળી ચંપીની ક્રિયામાં ખુબ જુસ્સો રાખો અને એમ ધારો કે જેમ વધારે જોરથી ચંપી કરશું તેમ વધારે જીવન અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું. કસરત કોઇ પણ જાતની હોય તે જીવન વધારનારી હોય છે. કસરત કરતી વખતે માણસના મનની સ્થિતિ ઉપર તેનો બધો આધાર રહેલો છે. જુસ્સાથી ખરા દીલથી અને દ્રઢતાથી કસરત કરો અને તમારા વિચારો પણ તેવા રાખો તો પરિણામે તમને ફાયદોજ થશે.

ગુમાવેલ યુવાવસ્થા પાછી મેળવવામાં હવે જે ત્રીજી બાબત જરૂરની છે તે વિષે હાલ વિવેચન કરીશ. એ ત્રીજી બાબત તે આપણા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણને લેવાની છે. ઘણા લો તો સૂર્યનાં કિરણથી આપણા શરીરને શો લાભ થાય છે તે જાણતાજ નથી; અને જો જાણે તો તે બાબત ઉપર લક્ષ આપતા નથી. તેઓ એટલું તો જાણે છે કે બધા જીવન અને શક્તિ

ખરેખરા સૈાંદર્યવાળા પુરૂષ, જેનામાં કંઈ ખોટી મોટાઇ કે ઢોંગનો દેખાવ નથી, તે બીજા લોકોને દ્રષ્ટાંતરૂપ છે; અને તેમણે પણ ઉચ્ચ જાતનું જીવન મેળવવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઇએ એવી સૂચના આપે છે. માત્ર શરીરનેજ સૈાંદર્યની જરૂર છે એમ નથી પણ સ્વર પણ મીઠાશ, સ્વચ્છતા અને શક્તિવાળો હોવો જોઇએ. સ્વર પણ મનની સ્થિતિ બતાવે છે. જો જુદા જુદા સ્વરવાળા જુદા જુદા માણસો વિષે તપાસ કરશો તો જણાશે કે તેઓના સ્વર ઉપરથી તે કેવી જીંદગી ગાળે છે તે પણ દેખાઇ રહેશે. તીક્ષ્ણ અને કર્ણકટુ સ્વરવાળો પુરૂષ ભાગ્યેજ સારા અને ઉદાર સ્વભાવવાળો હશે. ખોટી દાંભિકતા વાળા સ્વરવાળો માણસ કદી પણ જેના ઉપર ભરોસો રાખી શકાય તેવો સાફ દીલનો હશે નહિ. સ્વચ્છ અને એકદમ આનંદ આવે એવા સ્વરવાળો માણસ ખરેખર સારી ચાલચલગત વાળો હશે જ. જ્યારે બોલવાથી પણ ઘણી વખત પોતે કેવા છીએ એ જણાઇ જાય તેમ છે, ત્યારે ચુપકી પકડવી એ ઘણા વખત બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ઉપર બતાવેલી સૂચના પ્રમાણે વર્તન ખાસ રીતે કરવામાં આવે તો ખરૂં સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જે બાબતો જરૂરની છે તે તે બાબતો મેળવવી અશક્ય નથી. પહેલાં તો એટલું ચોક્કસ સમજવું જોઇએ કે સૈાંદર્યતાનું મૂળ આપણી અંદર છે અને તે મેળવવા આપણે સતત પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

ઐક્યતા (Harmony) એ ખરેખર સૈાંદર્યનો પાયો છે. જેમ જેમ તમારા વિચારો અને ક્રિયાઓ વચ્ચે ઐક્ય વધારે થશે તેમ તેમ તમારા શરીરની રેખા અને કરચોલીઓમાં પણ નરમાશ જોવામાં આવશે. વિચારની અસર શરીરના ઘાટ ઉપર થાય છે અને તેની જાત ઉપર સૈાંદર્યતા અથવા બેડોળપણાનો આધાર રહે છે.

શરીરના સૈાંદર્યને માટે પણ યોગ્ય રીતેજ વિચાર કરવા જોઇએ એ વાત તમારે બહુજ ચોક્કસ રીતે જાણવાની છે. સૈાંદર્યના જ્ઞાન માટે, ખરી માનસિક સ્થિતિની જેટલી અગત્ય છે તેટલીજ અગત્ય આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવું એમાં છે.

તંદુરતી મેળવ્યા વગર ખરૂં સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે. જે જે ટેવોથી તંદુરસ્તી પેદા થાય છે તેવી ટેવોની વૃદ્ધિ કર્યા શિવાય કંઈ બહારની ચીજો લગાડવાથી સૈાંદર્ય આવશે એમ ધારવું એ મૂર્ખતા છે.

સર્વોત્કૃષ્ટ સૈાંદર્ય અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે આ બોધપાઠમાં કહેલા માનસિક અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવા જોઇએ. કેટલાક લોકો જેને પોતે " દૈવી સુંદરતા " કહે છે તેને વખાણે છે. ફિક્કો ચહેરો અને મોટી, થાકી ગએલ જણાય તેવી, નિરાશ આંખો એ ખરેખર કંઈ વખાણવા જેવો નમુનો નથી. જે આત્મા બધાં જીવનનું મૂળ છે, તેની સાથે સંયોગ રાખવાથી ખરેખરૂં સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપરના નિયમાનુસાર વર્તન રાખવાથી આવી પૂર્ણ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

સારો દેખાવ અને સૈાંદર્ય મેળવવામાં નિયમિત ચાલુ કસરત કરવી એ ઘણીજ ઉપયોગી છે. વળી તે કસરત કરતી વખતે મનની કેવી સ્થિતિ છે એ બાબતનું લક્ષ રાખવું એ પણ ઘણું જરૂરી છે. જેમ જેમ તે વખતના વિચારોમાં આનંદ અને સુખનાં અણુઓ વધતાં જશે તેમ તેમ તે વિચારો વધારે સુદ્રઢ થતા જશે. કસરત કરતી વખતે ચહેરા ઉપર થતા ફેરફાર નજરમાં રાખો. ઘણાક તો કસરત કરતી વખતે દિલગીરી ભરેલો ચહેરો કરે છે, તેમ કરવું નહિ એ ધ્યાનમાં

રાખવું. તે એક લેસન તરીકે ગણવાનું નથી, પણ એક ગમત અને આનંદની વાત છે એમ સમજવું જોઇએ. દરેક ક્ષણે આનંદ થાય છે એમ સમજવું અને તેજ તેનો ઘણો ફાયદો તમને થશે. અનુભવ કર્યા શિવાય આવી રીતે કેટલો ફાયદો થાય છે તે જાણી શકાય નહિ.

નિયમસર કાર્ય કરવું એ પણ સૌંદર્યતા માટે અગત્યની બાબત છે. ખરેખર તો અનુકૂળ ક્રિયા એજ સૌંદર્ય છે. અંદરની અનુકૂળતા–ઐક્યતાનો બહારનો દેખાવ એજ આરોગ્ય અને સુંદરતા છે. જીવનના ક્રમની જુદી જુદી જાતની ક્રિયાઓ બધી નિયમાનુસાર થવી જોઇએ. તમારા વિચારો અને કર્મો વચ્ચે ઐક્યતા જળવાય તેમ કરશો તો પરિણામે તમારી સુંદરતા બાકીની જીંદગીમાં પણ જેવી ને તેવીજ રહેશે.

આ સૂચના પ્રમાણે જો વર્તન કરવામાં આવે તો પછી તમારા ચહેરા ઉપર કરચોલીઓ રહેવાને કંઇ કારણ નથી. હમેશાં આપણું શરીર બદલાતું જાય છે, નવું થતું જાય છે, એ વાતનું મનન કરો અને આ નવીન થતા સુધારાના રસમાં તમારૂં મન મેળવી દો. યુવાવસ્થાની સૌંદર્યતા અને શક્તિ જાળવવાની બાબતમાં ઉપર બતાવેલી માનસિક સ્થિતિ ઘણી મદદ આપે છે. તમારા પોતાના શરીરના તમે પોતેજ શિલ્પશાસ્ત્રી છો એમ યાદ રાખો, અને જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તે નક્કી કરો. સૌંદર્ય બતાવવામાં જેટલી તમે અંતરની શક્તિ–દૃઢતા બતાવશો તેટલેજ અંશે તે સૌંદર્ય બહાર બતાવવામાં તમે ફતેહમંદ ઉતરશો. એટલું મનમાં ચોક્કસ ઠરાવો કે તમારા ચહેરાની અંદરનું માંસ નવું છે તો પછી તે ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો નજ હોવાં જોઇએ.

જો તમારી ચામડી અને ચહેરાની આકૃતિ ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો હોય તોપણ તમે ઓલાઇવ ઓઇલને ચહેરા ઉપર લગાવી માલીસ કરી કુદરતને યુવાવસ્થા લાવવાના યત્નમાં મદદ કરો તે ઓલાઇવનું તેલ ચામડીમાંથી અંદર જઈ ચુનાવાળા પદાર્થોમાંથી ચુનો ગાળી નાંખશે અને કઠણ કરી નાંખેલા સ્નાયુઓને પણ પાછા નરમ પાડશે. જ્યારે આ પદાર્થ જતો રહેશે ત્યારે તમારા ચહેરામાં યુવાવસ્થાનો ગુલાબી રંગ અને નરમાશ આવી જશે. યોગ્ય માનસિક સ્થિતિ વગર માત્ર તેલ લગાવવાથી બહુ ફાયદો જણાશે નહિ. જે ફાયદો થશે તે ટુંકી મુદત માટેનો થશે. કારણ જે પદાર્થને દૂર કરવામાં આવ્યો હશે તેની જગા લેવા પાછો બીજો ચુનાવાળો પદાર્થ પેદા થશે. માનસિક સત્તાથી આવા ચુનાવાળા પદાર્થોને ભેગા થવા દેવાજ નહિ અને ત્યારેજ સુંદર ચહેરો અને દેખાવ પ્રાપ્ત થઇ શકે. વરસોની અસર પણ અંદરથી થાય છે અને તમારા ચહેરામાં જે દરેક રેખા દેખાય છે તે બધીનો પાયો મનમાં રહેલો છે.

અખંડ સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે પવિત્ર વિચારોને સ્થાન આપવું જોઇએ, ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં નિયમિત રીતે અને માફકસર રહેવું, નિયમસર કસરત કરવી, જલદી પચી શકે તેવો સારો હલકો ખોરાક માફકસર ખાવો, સ્વચ્છ પાણી પુષ્કળ પીવું, નિયમસર સ્નાન કરવું, અને માફકસર આરામ, શાંતિ અને ઉંઘ લેવાં એ બધું ખાસ જરૂરનું છે.

ઉપર બતાવેલી કુદરતી રીતે જો તમે મનનું અને શરીરનું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા કોશિશ કરશો તો ઘણોજ આનંદદાયક ફાયદો થશે. જીવન અને સૌંદર્યને નવીન કરવાના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે એક માસ વર્તન કરવાથી ઘણોજ જાણવા જેવો ફેરફાર થશે. અને થોડાજ માસ પછી તો તમારા દરેક દોસ્ત તમારામાં થએલા સારા ફેરફાર માટે અજાયબ થશે. શરીરની અને ચહેરાની સુંદરતા આપણી જીવનશક્તિમાં પણ ઘણો વધારો કરે છે. કારણ તમે પોતાને તેમ બીજાઓને વધારે આકર્ષક થઈ પડો છો; અને પછી આથી વધારે ઉત્તેજનની શી જરૂર છે ?

કરવો જોઇએ. આવું નમૂનેદાર સૌંદર્ય મેળવવાની શક્તિ તમારામાં છે. તમારે તો માત્ર કુદરતના નિયમો અનુસાર વર્તન કરવાનું બાકી છે. અને હું તે બાબતનો ખુલાસો કરીશ, એટલે સો વર્ષ સુધી અખંડ અને નિર્મળ સૌંદર્ય તમો મેળવશો અને તે કાયમ રહેશે. શારીરિક સૌંદર્યનો ખરો પાયો, માનસિક સ્થિતિની યોગ્યતા, જેને લઇને સારા અને સુંદર વિચારો આપણને આવે, તે છે.

ખરા સૌંદર્યમાંથી કંઈ પણ જલદી ઉડી જાય તેવું નથી. જે પુરૂષ ખરૂં સૌંદર્ય ધરાવે છે, તેવા માણસની સાથે વધારે અનુભવ થતાં ખરા સૌંદર્યનો ભાસ વધારે થશે. ખરો સુંદર આત્મા શરીરને રોશની આપે છે અને ચહેરામાં વર્ણવી શકાય નહિ તેવો પ્રકાશ પેદા કરે છે.

ખરી સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પહેલાં તો સુંદર વિચારોને આપણામાં સ્થાન આપવું જોઇએ. સારા વિચારોની ટેવ જેમ જેમ આપણામાં સ્થાયી થતી જાય છે, તેમ તેમ બહારના દેખાવમાં ધીમે ધીમે ફેર પડે છે. અને ઘણા લોકો એટલું તો કબુલ કરે છે કે ચહેરાનો દેખાવ બદલી અને સુધારી શકાય છે પરંતુ તેઓ પોતેજ પોતાના ચહેરાનાં ચિન્હો અને દેખાવ બદલાવવા શક્તિમાન છે એ વિષે શકમંદ હોય છે. આ શંકા તેમની પોતાની વિચારશક્તિ કમ છે એમ બતાવી આપે છે. આખું શરીર સુધારી શકાય તેવું છે. શરીરના દરેક ભાગો, માથાનો આકાર, દેખાવ, આંખો, ગાલ, નાક, હોઠ, હડપચી, કાન, ગળું વગેરે આપણા મનના વિચારોનો બહારનો દેખાવ છે.

એકજ વખતના વિચાર અથવા લાગણીથી જાણી શકાય તેવો ફેરફાર થતો નથી પણ જ્યારે અમુક જાતના વિચારો વારંવાર આવવાની મનને ટેવ પડે છે ત્યારે તેની અસર શરીરપર થયા વગર રહેતી નથી. દરેક વખતે જ્યારે શરીરમાં પુનઃ ફેરફાર થાય છે ત્યારે ત્યારે આપણા મુખ્ય વિચારોની આપણા શરીરમાં ખાસ અસર થાય છે. ચહેરા ઉપરથી મનના સારા કે નરસા વિચારો આપણે જોઇ શકીએ છીએ. એ જોવું હોય તો આરસા સામે ઉભા રહી નરસા વિચારો કરો. કોઈ માણસ તરફ ધિક્કાર અથવા વેરની વૃત્તિથી જુઓ અને ચહેરા ઉપર ઉપજતી સખ્ત કરચલીઓ તમારા જોવામાં આવશે; અને તમે કોઇ પણ સારૂં ચિન્હ ચહેરા ઉપર જોઈ શકશો નહિ. પછી પ્રેમ, દયા, ક્ષમાના વિચારો લાવો અને ચહેરા ઉપરની સખ્ત કરચોલીઓ-રેખા નરમ પડતી જોવામાં આવશે. આંખો અને મ્હોં ઉપર પણ ફેરફાર જોવામાં આવશે. આ બે સ્થિતિઓ વચ્ચે એટલો બધો ચોખ્ખો તફાવત જોવામાં આવશે કે ખરી સૌંદર્યતા મેળવવાનું ખરૂં રહસ્ય શું છે તે એકદમ સમજી શકાશે. જો આપણું મન આવા નરસા વિચારો ચાલુ રીતે લાવે તો થોડા વખતમાં આપણો ચહેરો પણ નરસો દેખાવ ધારણ કરશે. અને જો આપણું મન હમેશાં સારા અને પવિત્ર વિચારોજ લાવશે તો આપણો ચહેરો પણ તેવોજ દેખાવ ધારણ કરશે. સારાજ વિચારો હમેશાં મનમાં કરવાથી કાયમનું સૌંદર્ય તમારામાં પેદા થશે.

સુંદર દેખાવા માટે તમારે સુંદર થવું જોઇએ. તમારા વિચારો, શબ્દો અને કર્મોને સુંદર કર્યા વગર સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવાની કોશેષ હમેશાં નિષ્ફળ થશે અને ઉલટું દાંભિકતા, તોછડાઈ અને ખોટા દેખાવ માટે પ્રેમ દેખાઈ આવશે.

જો તમે તમારા દરેક કામમાં માયાળુપણું બતાવવાનો નિશ્ચય કરશો તો દરરોજ તમને સારાં કૃત્ય કરવાની એટલી બધી તકો મળશે કે તમો પોતેજ અજાયબ થશો. દરેક કામ કરવામાં સારો રસ્તો અને નરસો રસ્તો હોય છે; અને તેથી પોતાના જીવનમાં નજીવામાં નજીવું કામ કરવામાં પણ સંભાળ રાખો, કારણ તે તમારી માનસિક સ્થિતિ બતાવી આપશે.

સૈાંદર્ય એ ખરી સુંદરતા છે. કારણ સૈાંદર્ય એ "પ્રેમ" ની છબી છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે દરેક વ્યક્તિ તરફ સારી અને પ્રેમભરી લાગણીઓ દર્શાવવી કેટલી બધી જરૂરની છે; વળી એટલું પણ યાદ રાખો કે અદેખાઇ, ધિક્કાર કે દુષ્ટ લાગણીના દરેક વિચાર જો તમારામાં પેદા થાય છે તો તે તમારી સૈાંદર્યનો નાશ કરે છે. એવા વિચારોથી તો જેમ આપણે હિંસક પ્રાણીઓથી દૂર રહીએ છીએ તેમ દૂર થવું જોઇએ. આવા ખરાબ વિચારો તો વધારે નુકસાનકારક છે, કારણ એક વિચાર બીજા વિચારને પાછળથી લાવે છે.

પુરેપુરી સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે જાણવું જોઇએ કે તમે તમારા દરેક વિચારને લઇને તમારાં શરીરનાં તમામ અણુંઓમાં ફેરફાર કરી તમારા શરીરને નવુંજ બનાવો છો. હાલનું તમારૂં સૈાંદર્ય જો જોઇએ તે કરતાં કમી હોય તો તમારે નાઉમેદ થઈ બેસી રહેવું જોઇએ નહિ. તમે તમારા શરીરનો દેખાવ બદલાવી શકો છો. દરેક દિવસે તમે સારા વિચારોથી, અને આરોગ્યશાસ્ત્ર અનુસાર જીવન ગાળવાથી, તમારા શરીરના દરેક ભાગમાં નવાં અણુંઓ પેદા કરો છો; અને તેથી જેવી જોઇએ તેવું સૈાંદર્ય પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અને તેથી યેાગ્ય રીતે આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી થેાડાજ વખતમાં તદ્દન ફેરફાર થઈ શકશે.

શરીરને પુનઃ બાંધવું એ સર્વોત્કૃષ્ટ શાસ્ત્ર છે. આ વિદ્યા દરેક જણમાં હોય છે, પણ ઘણા થેાડાજ લેાકો આ બાબતમાં પેાતે શક્તિવાન છે એમ સમજતા હોય છે. જ્યારે આ શક્તિ વિષે તેમને જ્ઞાન થશે ત્યારે, તેઓ જે સૈાંદર્યને આપણે પ્રેરણા બુદ્ધિથીજ વખાણીએ છીએ અને મેળવવા ઇચ્છીએ છીએ, તે સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાને યત્ન કરવા લાગશે. જે લેાકોમાં આ જ્ઞાન જાણતાં કે અજાણતાં પણ હોય છે તેઓ શરીરનો ઘાટ અને ચહેરાનું સૈાંદર્ય તો ધરાવે છેજ. તમારે તો ધ્યાનપૂર્વક સૈાંદર્ય વધારવું જોઈએ, એટલે તમારા શરીરનો ઘાટ અને ચહેરાનું સૈાંદર્ય વર્ષોની સાથે ઘટવાને બદલે જેમ જેમ તમે પેાતે શરીરમાં સારા સારા ફેરફાર કરનારા થતા જાઓ તેમ તેમ વધતુંજ જાય. જ્યારે ક્યાંઇ પણ સૈાંદર્ય જોવામાં આવે ત્યારે તમે પણ મનથી એવો દૃઢ સંકલ્પ કરો કે તમે પણ તેવાજ સુંદર અથવા તેથી પણ વધારે સુંદર થઇ શકશો. કારણ સૈાંદર્ય એક પેાતાનો જન્મથીજ હક છે. કુદરતી સૈાંદર્ય ઉપર તમારો હક છે એમ સમજો. એમ ધારો કે તમે પેાતે કુદરતનો એક ભાગ છો. અને કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી કુદરત સાથે મળી જશો. સૈાંદર્ય એ એક કુદરતી સ્થિતિ છે અને બેડોળપણું એ કુદરત સાથે કોઇ જાતનો વિરૂદ્ધ સંબંધ છે. આ વાત તમે હમેશાં ધ્યાનમાં રાખતા રહો, કારણ તેથી તમને વધારે લાભ થવા સંભવ છે.

વળી કેટલાક એમ પણ કહેતા જોવામાં આવે છે કે બેડોળપણું હોય તો કંઈ હરકત નહિ, પણ આત્મા સુંદર જોઇએ. પણ આમ કહેવું વ્યાજબી નથી, કારણ આમ થવું તદ્દન અસંભવિત છે. જો આત્મા સુંદર હોય તો તે પેાતાનું તેજ શરીર ઉપર નાખે છે, કારણ સ્થૂલ શરીર તો આત્માનો કુદરતી દેખાવજ છે.

લેાકો પેાતેજ સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે એ વાત ઘણીજ અગત્યની છે. કુદરતે દરેક માણસને સૈાંદર્યતાના વિચારસહીત પેદા કર્યો છે અને તેથી આપણે તે બાબતની અભિલાષા રાખવી અને તે મેળવવી જોઇએ. દરેક કુદરતી હાજત કુદરતજ પુરી પાડે છે અને માણસમાં સૈાંદર્ય ઇચ્છા એ કુદરતી બીના છે. કુદરતના કારભારમાં સૈાંદર્યતાનું સ્થાન છેજ. એનાથી સ્ત્રી અને પુરૂષો સારાં થાય છે, કારણ આપણે સુંદર થતાં દરમ્યાન સારાં પણ થઇએ છીએ. વળી દરેક જણને મદદ કરતા અને ઉદારતા બતાવતા થવાથી આપણે દુનિયાને વધારે ઉપયેાગી થઇએ છીએ.

બોધ પાઠ ૧૩.

પ્રેમ અને લગ્નની માણુસ જાત ઉપર અસર.

પ્રેમનો જીંદગી સાથે એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે જો આ અગત્યની બાબત તરફ તમારૂં ધ્યાન ખેંચવામાં ન આવે તો આ બોધપાઠોની સૂચના અધુરી કહી શકાય. જીંદગીની તાજુબ કરે તેવી પ્રવૃત્તિનો એ ભાગ પણ અગત્યનો છે અને તે વહેવારૂ ભાગથી જુદો પાડી શકાય નહિ, કારણ તેની ઘણી કિંમત છે. આ હકીકત પહેલાં તો તમને સંબંધ વગરની જણાશે પણ જેમ જેમ વધારે વિવેચન થશે તેમ તેમ વધારે સમજવામાં આવશે.

આગળના બોધપાઠોમાં દરેક માણુસ પોતાના એકલાનાજ પ્રયાસથી જે ફાયદો મેળવી શકે છે તે બાબતજ આપણે લક્ષ આપ્યું છે. આ બોધપાઠમાં આપણને વધારે મદદ થાય તેટલા માટે સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને સાથે થઇને પ્રયાસ કરે તો કેટલો ફાયદો મેળવી શકે તે બાબતનું વિવેચન કરવાની ઇચ્છા છે.

જે લોકોએ વિચારશક્તિ વિષે કંઇ પણ અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ તો દ્રઢ નિશ્ચય અને ઐક્યની કેટલી બધી સત્તા છે તે સારી રીતે સમજે છે. દાખલા તરીકે જ્યારે એક માણુસ અમુક પરિણામ પ્રાપ્ત કરવાને દ્રઢ સંકલ્પ કરે છે ત્યારે તેનામાં તે પ્રાપ્ત કરવા માટેની શક્તિ અને જુસ્સો પેદા થાય છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે કોઇ બે માણુસ અમુક કામ કરવાનો નિશ્ચય એક સંપથી કરે છે ત્યારે તે કામ સફળ કરવાની તેમની શક્તિમાં ઘણોજ વધારો થાય છે. બે માણુસો એક માણુસ કરતાં વધારે ફતેહમંદ થાય એ વાત તો ઉઘાડ છે.

જ્યારે એક માણુસ પોતાનાજ સ્વપ્રયાસથી અજાયબ જેવું કામ કરી શકે છે ત્યારે જો સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને સાથે રહી સંપ અને નિશ્ચયથી પ્રયાસ કરે તો જીંદગીને નવીન કરવાના કામમાં ઘણોજ સારો ફાયદો મેળવે એ દેખીતું છે.

કહેવત છે કે " In union there is strength" એટલે ઐક્યતામાં સામર્થ્ય રહેલું છે." આ કહેવત સત્ય છે પણ તેની ખરી સત્યતા તો લગ્નની ગાંઠના ઐક્યમાં વધારે જણાય છે. આવો કામ કરવાનો જુસ્સો બીજા કોઈ પણ માણુસમાં એકલો જ પ્રાપ્ત થતો નથી. આ ઉપરથી માણુસ પોતેજ એકલો જે પ્રયાસ કરે છે તેને હલકો પાડવાની મારી ઇચ્છા નથી પણ દરેક જાતના પ્રયાસનું સ્થાન જુદું જુદું છે. પણ હું તો એટલુંજ કહેવા માગું છું કે સ્ત્રી અને પુરૂષ (*Husband* and wife)ના એકચિત્તના જોડાણથી એક માણુસ જે કરી શકે તેના કરતાં વધારે થઈ શકે છે. તેમના વચ્ચેના સંપ-ઐક્યના પરિણામે જો તેમની વચ્ચે ખાસ એખલાસ અને પ્રેમ હોય છે તો આ બોધપાઠમાં બતાવેલાં તત્ત્વો તેમના સમજવામાં આવતાં, તેમની શક્તિમાં ઘણો વધારો થાય છે. વિચાર એ હમેશાં અમુક હદવાળી શક્તિ બતાવે છે પણ પ્રેમનો વિચાર તો તેમાં જુસ્સાનો વધારો કરે છે.

આ બોધપાઠોનો વધારે ફાયદો લેવાનો ખરો ઉપાય તો એ છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષે આ બોધપાઠોનો અભ્યાસ બંને સાથે રહીને કરવો અને તેમાં બતાવેલા પ્રયોગો પણ સાથેજ રહીને કરવા. આમ કરવાથી બંને જણ સરખી રીતેજ પૂર્ણતાએ પહોંચશે. વળી એક બીજાને વધારે સમજશે અને ચહાશે જ્યારે બે પ્રેમી મન (માણુસો) કોઇ પણ કામ કરવાનું નક્કી કરે ત્યારે એટલું તો માનસિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેઓ ધારેલો હેતુ ચોક્કસ રીતે બર લાવે છે. તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યની પ્રાપ્તિ અને સંરક્ષણની બાબતમાં, ખરો સાચો અને સાફ માનસિક પ્રેમ એ એક અતિ ઉપયોગી બાબત છે.

પ્રેમ (Love) એ એક જીવનનો બહારનો ભાસ છે. ખરો પ્રેમ તેના આવેશના પ્રમાણમાં માણસના શરીરમાં નવીન જીવનનો ઝરો વહેતો કરે છે. જ્યારે ખરો માનસિક પ્રેમ અને ખરા જીવનના નિયમોના જ્ઞાનનો અનુભવ એ બે સાથે મળે છે ત્યારે યુવાની અને તંદુરસ્તી લાંબો વખત સુધી ચાલે છે. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતપોતાની શક્તિનું જોડાણ કરવું જોઈએ. કારણ જે શક્તિ એકનામાં છે તે બીજાનામાં નથી, અને તે આવા જોડાણથી વૃદ્ધિને પામે છે. શક્તિનો બધો પાયો એકત્રતા અને પૂર્ણતા ઉપર રહેલો છે. કોઇ પણ માણસનું એકલાનું જીવન એ પૂર્ણ જીવન નથી. તેમ કોઇ પણ એકલી સ્ત્રીની જીંદગી એ પણ યોગ્ય જીવન કહી શકાય નહિ. એમ કહેવાય છે કે દરેક પુરૂષ કે સ્ત્રી એકબીજાનું અર્ધાંગ (Better half) હોય છે. એ અંગ સિવાય મૂળ અંગ આખું અંગ કહેવાય નહિ.

જેઓ પોતાનું જીવન લાંબુ કરવા માગતા હોય તેમણે તો "પ્રેમ" ને તજી દેવો જોઇએ નહિ. લગ્ન પછીનો પ્રથમ માસ (Honeymoon) પોતાની જીંદગી સુધી લંબાવો જોઇએ. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતાનો પ્રેમ ઉચ્ચ અને સાફ રહેણીકરણીમાં બતાવવો જોઇએ. પ્રેમ એ Vibrations આંદોલનો છે અને તેની શક્તિ બહુજ ઘણી અને નિયમિત છે અને તંદુરસ્તી અને સુખ ઉપર તેની બહુ ઘણી અસર છે. સાધારણ રીતે પરણેલ જીંદગીમાં સજીવચુંબકની (Human Magnetism) આકર્ષક શક્તિની આવજાવ વધારે થાય છે અને તેથી દરેકની જીવનશક્તિમાં વધારો થાય છે અને પરિણામમાં શરીરમાં નવાં જીવનનાં તત્ત્વો વધારે પેદા થાય છે. ઘણા લાંબા વખતને માટે યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા માટે જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષ ચોકસ રીતે એકમનનાં થાય છે ત્યારે તેમનાં આકર્ષક શક્તિનાં આંદોલનોની ગતિ ત્વરાવાળી થઇ તેમની મનોભાવના સફળ થવામાં તેમને વધારે ફતેહ મળે છે. ઘણાં માણસો આ બે જાતિ સંબંધ અને ઐક્યના ઉચ્ચ પ્રકાર વિષે બીલકુલ અજ્ઞાન હોય છે. તેઓ તો માત્ર તેનો સ્થૂલ સંબંધ છે એમજ સમજે છે. એક જાતિની બીજી જાતિ ઉપર જે અસર કરવાની શક્તિ છે તે ઉપરથી તેની અસર ઘણીજ મર્યાદારહિત છે એમ ચોકસ થવું જોઇએ. સ્ત્રી કે પુરૂષના શરીરનું દરેક અણું-તે જે જાતિમાંનું હોય છે તેની શક્તિ અને જાત-પ્રકાર બતાવે છે. અને આ (અણુઓનો) પ્રકાર સામી (પોતાથી વિરૂદ્ધ) જાતને જેટલી અસર કરે છે તેટલી બીજા કશાથી થતી નથી.

કુદરતની ગુહ્ય શક્તિઓ જે સ્ત્રી અને પુરૂષોનાં આચરણ દ્વારા આપણી નજરમાં આવે છે તે શક્તિઓ વિષે જેઓ અજ્ઞાન છે તેઓ ઉપલી હકીકતની સત્યતા માટે જરા શક બતાવશે. જેઓ આ બાબતમાં બરાબર જાણીતા છે તેઓ તો પરણેલ જીંદગીના ફાયદા કેટલા અને કેવી રીતે પૂર્ણ રીતે મળે છે તે મેળવવાને શક્તિવાન થાય છે. આ શક્તિનું એકમાંથી બીજામાં પસાર થવું એ માનસિક આકર્ષણ ઉપર આધાર રાખે છે, શારીરિક સ્પર્શ કે હાજરી ઉપર તેનો આધાર નથી. જ્યારે બેએકમત થએલાં મન માઇલો દૂર હોય છે ત્યારે પણ આ આકર્ષક શક્તિનું વહન તો ચાલુજ રહે છે. જેમ જેમ આ સૂક્ષ્મ શક્તિ વિષે જ્ઞાન મેળવતા રહેશો તેમ તેમ જાણવામાં આવશે કે દરેક પ્રેમમય વિચાર જે તમે બીજા વિષે કરશો અથવા જે પ્રેમમય આંદોલનો તમે તમારા તરફ આકર્ષશો તે દરેક વિચાર કે આંદોલન મોકલનાર અને મેળવનાર એ બંનેને સુખ-શક્તિ આપનાર છે.

એટલી વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે વિચાર એ એક શક્તિ છે. અને તે અમુક શારીરિક ફેરફારો કરવા શક્તિવાન છે. જેવી રીતે પ્રીતિની લાગણી ક્રિયામાં ચાલુ થતાં ચહેરા ઉપર તેજ અને શક્તિ પેદા થાય છે અને ચહેરો ચળકે છે તેવીજ રીતે ખરા પ્રેમનો ચાલુ ઝરો આખા

શરીરને તેજી આપે છે. જેવી આપણી વૃત્તિ તેવો આપણો બહારનો આભાસ હોય છે તેટલા માટે આપણે ખરા પ્રેમનો જેટલો ઉચ્ચ આશય રાખી શકાય તેટલો રાખવો જોઇએ.

જાતિની શક્તિના વહેવાર વિષે તો સ્થૂલ દ્રષ્ટિથી ઘણું વિવેચન થઈ ગયું છે. તેમજ એ બાબ્તમાં જુદા જુદા લોકોએ જુદા જુદા અભિપ્રાય આપ્યા છે. કેટલાકનો એવો અભિપ્રાય છે કે જીવનશક્તિનો ઉચ્ચ આશય ત્યારેજ પ્રાપ્ત કરી શકાય કે જ્યારે શારીરિક લાગણીઓને દબાવી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવામાં આવે. આ અભિપ્રાય કુદરતના નિયમની વિરૂદ્ધ છે. કારણ બધું જીવન ક્રિયામાંજ સમાયલું છે અને શક્તિઓને દબાવી મારી નાંખવામાં જીંદગીનું સાર્થક નથી. જીવનની જુદી જુદી શક્તિઓને દબાવવાની કોશિષનું પરિણામ જીવનને પોતાનેજ નુકસાન કર્તા છે અને તેથી નબળાઈ અને મોત નિપજવા સંભવ છે. આ બોધપાઠમાં બતાવેલ સૂચનાઓનો આશય માણસ જાતમાં જીવનશક્તિની દરેક અભિલાષા પૂર્ણ રીતે પુરી કરવાનો તથા શક્તિ પેદા કરવાનો અને શરીરમાં સશક્ત સ્ફુર્તિ પેદા કરવાનો છે. પછી સ્ત્રી હો કે પુરૂષ હો—જે પ્રેરણાબુદ્ધિ ઉપર પૃથ્વીની પ્રજાની ભવિષ્યની હયાતીનું બંધારણ રહેલું છે તેવી પ્રેરણાબુદ્ધિને દાબી દેવી એ એક જાતની માણસ જાતની આત્મહત્યાજ સમજવી અને તે આગળ વધતી પ્રગતિના નિયમ વિરૂદ્ધ છે.

વળી બીજા કેટલાક એવા અભિપ્રાયના હોય છે કે જાતિફેરની શક્તિનો ઉપયોગ તો માત્ર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાંજ કરવાનો છે. તેમના કહેવા પ્રમાણે પ્રજા ચાલુ રહે તેટલા માટેજ બંને જાતિઓએ ક્રિયા કરવાની છે. વળી એવા તો ઘણાજ લોકો છે જેઓ એમ ધારે છે કે ક્ષણિક શાંતિને માટે વિષયવાસના કુદરતે પેદા કરી છે. મારા મત પ્રમાણે તો એ શક્તિઓને દબાવી પણ દેવી જોઇએ નહિ તેમ તેમનો દુરૂપયોગ પણ કરવો જોઇએ નહિ. એટલું ખરૂં છે કે માણસ જાતનાં દરેક અવયવો કોઈ પણ કુદરતી ઉપયોગને માટેજ હોય છે. તોપણ એ પણ ખરૂં છે કે શરીરનું સાધારણ ક્રિયાકારકપણું—પછી તે ક્રિયા કરવા વખતે કે કોઇ પણ વખતે—શરીરના સુખ માટેજ છે. એવાં કોઇ પણ અવયવ નથી કે જે માત્ર આનંદને માટેજ કે માત્ર કામને માટેજ હોય; કારણ કે કુદરતે દરેક અવયવને ક્રિયા તથા આનંદ બંને સાથે કરવા માટે યોજ્યું છે—દરેક અવયવને કુદરતના કાયદા પ્રમાણે અમુક ક્રિયા કરવાની છે અને તે ક્રિયા પૂર્ણ રીતે કરવાથીજ ઉચ્ચ જાતના આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. બંને જાતિનું કામ શારીરિક આનંદ અને કુદરતના નિયમનું પાલન કરવા સારૂં બેને સાથે જોડાવાનું છે.

વળી એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે બંને જાતિની ક્રિયાકારક શક્તિ બે રીતે દેખાડી શકાય છે, એટલે લાગ્નિક પ્રેમ એક અથવા બે કારણસર જગાડવો જોઇએ. એક તો બંને તરફથી સંતતિ પેદા કરવાની ઇચ્છા અને બીજું એવું છે કે એક બીજામાં રહેલ લોહચુંબક—શક્તિનું આકર્ષણ એક બીજામાં થવાથી દરેકને તંદુરસ્તી અને સુખનાં અણુઓનો વધારો થશે. પહેલી ઇચ્છા પાર પડવાનો આધાર ચોક્કસ રીતે સ્થાનિક સ્થૂલ સંબંધ ઉપર છે.

અને બીજો હેતુ, આવા સ્થૂલ સંબંધ સિવાય પણ અગાઉ કહી જવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે પાર પાડી શકાય છે. જીવનનું પરિવર્તન વધારે જાહેર રીતે પ્રાપ્ત કરવા માટે બંનેની શક્તિઓનું, જીવનનાં નવાં તત્ત્વ અને કૌવત મેળવવા માટે એકદિલથી મિશ્રણ કરવું જોઈએ. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ખરી કુંચી એક સંપ અને ઐક્ય છે. જ્યાં આવી અનુકૂળતા હોય છે ત્યાં ઇચ્છિત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવા તરફ પોતાની મેળેજ ક્રિયા ચાલુ રહે છે.

આંકડાઓથી સાબીત થયું છે કે જેઓ વિવાહિત જીવન ગાળે છે તેઓ સરાસરીમાં તો અવિવાહિત જીંદગી ગાળનારા કરતાં વધારે આયુષ્ય ગાળે છે. જુના વિચારો પ્રમાણે જીંદગીને

જ્યારે અજ્ઞાન વિચારોથી ઘેરી લેવામાં આવી હતી અને તેને લઇને કેટલીક વિષમતા જીવનમાં દાખલ થવા પામી હતી છતાં પણ પ્રેમની સબળ અસર વિષે કંઇ શક નહોતો ત્યારે હાલમાં લગ્ન સંબંધનું ખરૂં રહસ્ય સમજ્યા પછી તેની કેટલી બધી અસર થશે.

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં એક જરૂરની બાબત તો એ છે કે મનમાંથીજ દીર્ઘાયુષી થવાની ઇચ્છા હોવી જોઇએ. ખરો પ્રેમ આવી અંતર-ઇચ્છા પેદા કરે છે, પ્રેમની અસર તળે જીંદગીની સારી બાજુ નજરે પડે છે. પ્રેમ અને જીંદગીને જીવન સૌંદર્ય અને સુખની ચાલુ સૂચના છે. દરેક લાગણીની આપણા શરીર ઉપર રસાયણીક અસર થાય છે. તે લોહીના ફરવાને મંદ અથવા ત્વરિત કરે છે, અને તેજ પ્રમાણે તેની જીંદગીની શક્તિ ઉપર અસર થાય છે. પ્રેમ એવી તો જોરવાળી લાગણી છે કે તેની જીવનને લંબાવવામાં ઘણીજ સારી અસર થાય છે. એ વાત તો ચોકસ સાબેત થયેલી છે કે દરેક તંતુ અને શિરાને પ્રેમની લાગણીથી ચોકસ અને પરબારો ફાયદો થાય છે. ભૂતકાળમાં તેમજ ભવિષ્યકાળમાં એ એક મોટી ભૂલ છે કે "પ્રેમને" જીંદગીનો એક ફરતો જતો થોડા વખતમાંજ પસાર થઇ જનારો ભાગ ગણવામાં આવે છે. નાનાં હોય કે મોટાં હોય તોપણ એક બીજા તરફનો પ્રેમ એ જીંદગીની સામાન્ય સ્થિતિ બતાવે છે. લાગણીઓની અસર પ્રમાણે વય (ઘડપણ)ની સ્થિતિ શરીર ઉપર પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી જો યુવાવસ્થાને અનુસરતી લાગણીઓજ ચાલુ રહેવા દેવામાં આવે તો શરીર પણ આ ઇચ્છિત વયની સ્થિતિ ચાલુ રાખશે. જો તમે પોતેજ વૃદ્ધ માણસની માફક વર્તન કરવાની ઇચ્છા કરશો અને યુવાનીને લગતી લાગણીઓને દબાવવાની કોશિષ કરશો તો તમે યુવાવસ્થામાં રહી શકશોજ નહિ; કારણ "જેવું મન તેવું તન." સ્ત્રી અને પુરૂષ એક બીજાને જીંદગીનાં નવીકરણ માટે પ્રયાસ કરવામાં મદદ રૂપ થઇને જીંદગીની દરેક ઉપયોગી ક્રિયામાં એક બીજાને એકસંપ અને સલાહથી મદદ આપવી જોઇએ. સ્ત્રી અને પુરૂષે એક બીજા સાથે વૃદ્ધિ પામવી જોઇએ. અને સાથેજ રહેવાથી એક બીજાને તેઓ જેમ વધારે ચહાશે તેમ એક બીજાના વિચારોથી વાકેફ થઇ દરેક વખતે દુઃખ અને સુખમાં ભાગ લેશે. જ્યાં એક જણ બીજાના વિચારો અને તેના પ્રયાસો વિષે સમજતું નથી ત્યાં ઇચ્છિત પરિણામ લાવવા માટે એક બીજાને મનથી કે કર્મથી મદદ કરી શકાતી નથી. સ્ત્રી અને પુરૂષ તો દરેક બાબતમાં એકજ હોવાં જોઇએ. મતભેદ બીલકુલ ન હોવો જોઇએ. લગ્ન પહેલાં સ્ત્રીનો પ્રેમ સંપાદન કરવાનો વખત (Courtship) તમારો પુરો થઇ ગયો છે એમ ધારતા હો તો એ બાબતમાં તમારા વિચાર સુધારો, અને જે વખત બહુજ આનંદમય હતો તેના વિચારો લાવવા શરૂ કરો. જે વરસો આવા "પ્રેમ" કરવા સિવાય "ગાળ્યાં" હોય તે ભૂલી જાઓ, અને પ્રેમને તેના સ્વચ્છ અને સુંદર સ્વરૂપમાં ફરી જગાડો. મેં ઉપર "ગાળ્યાં હોય" એમ કહ્યું છે તેનું કારણ એટલુંજ કે પ્રેમના ખરા સ્વરૂપ સિવાય જે જીવવું છે તે ખરેખર જીવવું કહેવાયજ નહિ.

જે ગરમી અને લાગણી જીવન, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય પેદા કરે છે તે ગરમી પ્રેમ વગર પેદાજ થતી નથી. પ્રેમ વગરનું જીવન એક વગર વહેતા બંધ પાણી જેવું છે. પ્રેમમય જીવન એક વહેતા નિર્મળ ઝરા સમાન છે, પ્રેમશૂન્ય માણસ-તેની આસપાસના સંજોગો ઉપર ઠંડી અસર કરે છે અને પ્રેમમય માણસ-જ્યાં જાય છે ત્યાં આનંદ-હુંફ પેદા કરે છે. કુદરત ઇચ્છે છે તેના પ્રેમી-છોકરાં થતાં શીખો. તેમ કરવામાં કદી મોડું થતું નથી. જે વર્ષો ગાળ્યાં તે ભૂલી જાઓ અને ફરીથી પ્રેમ અને પ્રેમ સંપાદન કરવાનું શરૂ કરો તો ફરીથી યુવાવસ્થા અને યુવાવસ્થાની શક્તિઓ પોતાની મેળેજ તમારામાં પેદા થશે. ખરી રીતનું જીવન શું છે એ તમને સમજાયા પછી છોકરાંને ઉછેરવા માટેની તમારી ફરજ વિષે તમને બહુ સારો ચીતાર પેદા થયા વગર રહેશે

નહિ.. તેઓ યુવાવસ્થા લાંબો વખત સુધી સહેલાઇથી અને કુદરતી રીતે બતાવી શકે તેવાં તેમને કરવાં એ આપણા ઉપર પવિત્ર ફરજ છે. છોકરાંઓને પણ તેજ પ્રમાણે તેઓનાં શરીર નિત્ય નવાં રહેશે અને તેમની યુવાવસ્થા ચાલુ રીતે ટકી રહેશે એમ સમજતાં અને ધારતાં તેમને શીખવવું જોઈએ. અને પાછા તરતમાં તેઓ વૃદ્ધાપકાળને પામશે એવો વિચાર પણ પેદા થવા દેવો જોઈએ નહિ.

આ શિક્ષણ જન્મ્યા પછી ઘણા વરસે શરૂ કરવાનું નથી પણ ગર્ભના વખતથીજ શરૂ કરવાનું છે. જન્મથી પહેલાંની અસરો બહુ અગત્યની છે. કારણ આ વખતેજ કાચા ગર્ભને પુષ્કળ જીવનના વિચારોથી આચ્છાદિત કરવો જોઇએ. તે વખતના માબાપના વિચારોની અસર ભવિષ્યનાં છોકરાં ઉપર થાય છે. તેથી છોકરૂં કેવું થશે તે બાબતની જવાબદારી તેમનીજ છે. તેમણે એવી સ્થિતિ પેદા કરવી જોઇએ કે જેથી છોકરાં પોતાનું જીવન બરાબર અને યોગ્ય રીતે ગાળવાને શક્તિવાન થાય. તમારાં છોકરાંને શિક્ષણ આપો છો તે વખત તમે પોતાનેજ મદદ કરો છો અથવા તો નુકસાન કરો છો. તમે તમારાં છોકરાંમાં પોતાનીજ બેદરકારી અથવા તો પોતાનીજ સંભાળનું પ્રતિબિંબ જુઓ છો અને પોતાનાં છોકરાંને યોગ્ય રીતે જીવન ગાળતાં શીખવશો તેથી તેની અસર તમારા ઉપર પણ થયા વગર રહેશેજ નહિ.

બોધ પાઠ ૧૪.

અકસ્માતમાંથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવવું.

આ બોધપાઠોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી તમોને ઘણો વખત એવા વિચારો આવ્યા હશે કે કદાચ આપણે આ સૂચના અનુસાર સૌંદર્ય, તંદુરસ્તી અને યુવાની પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિવાન થઇએ તોપણ દુનિયામાં વારંવાર થતા અકસ્માતોથી આપણા દેહનો નાશ થાય તો સો વર્ષનું જીવન ભોગવવાનું આપણાથી બની શકે નહિ.

દુનિયામાં વિદ્યાઓ ઘણીએક પ્રચારને પામેલી છે પરંતુ તે સૌમાં અકસ્માતો પોતાના પર થવાજ ન પામે તેમજ ભયંકર રોગોમાંથી આપણી જીંદગી હમેશાં બચેલીજ રહે એમ કરવા માટે પણ એક શાસ્ત્ર અથવા વિદ્યા છે, જે વધારેમાં વધારે કીમતી છે. ખગોળશાસ્ત્ર, વાયુચક્રશાસ્ત્ર, સંગ્રામશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર વગેરે શાસ્ત્રો ઘણાં છે, અને ખરેખર તે દરેક માણસના સુખમાં થોડો ઘણો ઉમેરો કરે છે. પરંતુ આ બધા કરતાં આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્ર અને અકસ્માત પોતાની જાતપર થવાજ ન પામે એમ કરવા સંબંધીનું શાસ્ત્ર બહુજ વધારે ઉપયોગી છે.

વ્યાધિ માત્રમાંથી, અને ઘડપણ એ પણ એક જાતનો વ્યાધિજ છે, તેમાંથી બચી જવું એ વખાણવા લાયક જીત છે, છતાં તંદુરસ્ત શરીરને પણ અકસ્માતમાંથી બચાવવાની તેટલીજ અગત્ય ઉભી રહે છે. કારણકે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના યથાવિધ પાલનથી આપણે શરીરને ગમે તેટલું સુંદર કે સશક્ત બનાવ્યું હોય છતાં આગ લાગવાના, ઘર પડવાના, વિજળી પડવાના, રેલ્વેના અને એવા અકસ્માતોમાંથી તે બચે તે માટે કાંઇક વધારે કરવાની જરૂર છે. તમને જાણીને આનંદ થશે કે અણચિંત્યાં જોખમો અને અકસ્માતોમાંથી પણ બચવાનું સંભવીત છે.

પૂર્વેના જમાનાઓ કરતાં વર્તમાનકાળમાં ભારે અકસ્માતોનું પ્રમાણ બહુ વધી ગયું છે. સ્ટીમરો ડુબવાના, ટ્રેનો અથડાઇ પડવાના, બૉઇલરો ફાટવાના, વિજળીનાં કારખાનાંઓમાં માણસોના તત્કાળ પ્રાણ નિકળી જવાના, બસુનો ઉંચેથી જમીન પર તુટી પડવાના, રેલ્વેના પુલો ભાગી જવાના, ખાણોમાં આગ લાગવાના, જ્વાલાગ્રાહી પદાર્થોનાં કારખાનાં અને ડેપોમાં ધડાકા સાથે ઘણીજ ખાનાખરાબી થવાના, એ વગેરે નવી તરેહની આફતોથી અસંખ્ય અને કીમતી જાન-

માલની ખરાબી કરનારા અકસ્માતો આગલા જમાનાઓમાં બહુ થવાનો સંભવ નહોતો. સાદા જીવન તરફથી જેમ જેમ આપણે ગુંચવાડા ભરેલા જીવન (Complex life) તરફ આંખો મીંચીને ધસતા જઇએ છીએ તેમ તેમ અકસ્માતોની સંખ્યા અને ભયંકરતા વધતાં જાય છે. અને સુધરેલા કહેવાતા દેશોમાં જીવનકલહ (Struggle for Existence) વધતો જવાનું કારણ અપરિમિત લાલસા એજ છે. જ્યાં ઉત્તમ ચારિત્ર્ય અને નમૂનેદાર જીંદગીની પ્રાપ્તિ કરતાં ધનસંપાદન તરફજ ઘણું વધારે ધ્યાન અપાય ત્યાં પરિણામ દુઃખદાયી નિવડે તો તે નવાઈ જેવું નથી.

ઘણા અકસ્માતો તો મનુષ્યોની મૂર્ખાઇ અને બેકાળજીથી થવા પામે છે. આના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં અકસ્માતો બનવાનું કારણ દ્રવ્યલોભ છે, જેને વશ વર્તનારાં મનુષ્યો જીંદગીને જોખમ પહોંચવાનો ઘણો સંભવ જોવા છતાં તેવા સંજોગોમાં પોતાની જાતને મૂકવા લલચાય છે. મનુષ્ય જીવનની સલામતિ એ વ્યક્તિનો તેમજ આખી જનસમાજનો સવાલ છે. દરેક માણસને જીવ વ્હાલો છે, દરેકને જીવન જોઇએ છીએ, અને વિના અડચણે જીવન ગુજારવાનો પવિત્ર હક ઇશ્વરે દરેકને બક્ષેલો છે. મનુષ્ય એકબીજાની સાથે લડી, એક પ્રજા બીજી પ્રજાનો સંહાર કરી સુખી થવા કે પોતાને ઉન્નતિમાં આવેલી કહેવડાવવા હાલમાં ઇચ્છે છે પરંતુ કહેવાતા વર્તમાન જમાનાનો તે એક મ્હોટો દોષ છે. ખરી રીતે તો "The available energy of the universe should be utilized to promote and protect abundant life. સમગ્ર વિશ્વનાં પ્રાપ્ય બળ કે સાધનો એવી રીતે કામે લગાડી દેવાં જોઇએ કે જેથી પૂર્ણતામય જીવન વૃદ્ધિ પામે અને સંરક્ષાય."

આ સંબંધમાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન મનનીય વિચારો નીચે પ્રમાણે પ્રકટ કરે છે, અને તે લેખકના વિચારો વાંચકના મનમાં બરાબર ઠસે માટે અમે તેનો ગુજરાતીમાં સાર અત્ર ઉતારવાનું સાહસ કરીએ છીએઃ—

"સલામતિનો પાયો સંપૂર્ણ આંતર શાન્તિ છે કે જે વ્યક્તિ અને સમાજના પરસ્પર મેળથી ઉદ્દભવે છે. જીવન બુદ્ધિથી નિયંત્રીત, સંસ્કારી અને સ્વાભાવિક હોવું જોઇએ. એક બીજાના સ્વાર્થ પરસ્પરની આડે આવવા ન જોઇએ, પણ દરેકના સ્વાર્થમાં સર્વનો સ્વાર્થ પણ સમાયલો હોવો જોઇએ. બીજાના અજ્ઞાન અને ગરીબાઇનો ખોટો લાભ બીજો લેઇ જાય તેમ થવા દેવું ન જોઇએ, અને સમાજનું બંધારણજ એવું ઘડાવું જોઇએ કે જેથી બીજાઓની જીંદગી કે તંદુરસ્તીને વિના કારણ જોખમમાં ઉતારીને પોતાનો સ્વાર્થ કોઈ સાધી શકેજ નહિ. સલામતિની ખાતર બુદ્ધિપૂર્વક પરસ્પર હળીમળીને કામ કરવાની જરૂર છે. હલકી જાતની સરસાસરસી દૂર થવી જોઇએ. મનુષ્ય જીવનના ભોગે પૈસાદાર થવાનું ગાંડુ ઝનુન એક સુધરેલા જમાનાને શોભતું નથી.

"લોકોએજ પોતાને વધારે સુરક્ષણ મળે તેવી સગવડ માટે માગણી કરવી જોઇએ, અને સામાજીક બંધારણ એવું રચાવું જોઇએ કે ખોટી હરિફાઇથી ઉપજતા ગોટાળો દૂર થઇ તેને સ્થળે સામાજીક સંમેલ પથરાય. જીંદગીને સુરક્ષીત કરનાર સાધનો અને શક્તિઓની ખોટ નથી. પણ આ સાધનો અને શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની સ્વતંત્રતાનો નાશ કરાવો ન જોઇએ. સર્વ મકાનો, પછી તે કુટુંબનાં નિવાસસ્થાન હોય અગર તો ઉપાશ્રયગૃહો હોય, નાટકશાળાઓ હોય કે વખારો હોય, પણ તે સર્વ અગ્નિને આમંત્રણનાર નહિ પણ અગ્નિથી રક્ષિત હોવાં જોઇએ. આગગાડીઓ અને સ્ટીમરો ચલાવવામાં ખોટી કરકસરને બદલે મનુષ્યોની સલામતિ અને સગવડ તરફ વધારે લક્ષ અપાવું જોઇએ. મોટાં શહેરોમાં માલુમ પડતી આ દુઃખજનક ગીચ વસતી, આ ગભરાટી નાંખનાર દોડધામ, આ ભીડ અને ગીરદીવાળા રસ્તામાં સુધારો થવો જોઇએ. જીંદગી પર્યંત

જોખમમાં રહે એવા ધંધામાં હાલમાં હજારો માણસોને કામ કરવું પડે છે અને તે રીતે તેઓના શેઠની પૈસાની થેલીઓ વધુ ફુલતી જાય છે. મરણ એ કોઇથી ટાળી શકાય તેમ નથી એ વિચાર ઘણાઓને સાહસ કરવા અને જીંદગી જોખમમાં ઉતારવા પ્રેરે છે."

ઘણા લોકો દરવરસે અકસ્માતથી મૃત્યુ પામે છે. તેવી રીતે બીજા ઘણા લોકો દરદથી મોતને શરણ થાય છે. અકસ્માતથી મરણ થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ અકસ્માસ્તથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવવું તે જાણતા નથી. જો કુદરત જે ચેતવણીઓ આપે છે તે સમજવામાં આવી હોત અને તે તરફ લક્ષ દેવામાં આવ્યું હોત તો ઘણા જનોની અકસ્માતથી થએલી ખુવારી અટકાવી શકાત. કુદરતે આપણને આત્મરક્ષણની શક્તિ આપી છે. આસપાસ નજર કરવાથી ઘણી વખત જોવામાં આવે છે કે લોકો અજ્ઞાનને લીધે સાધારણ સાદાં કામ કરવામાં પણ જાણી જોઇને ઘણું જોખમ ખેડે છે. વળી એવું પણ જોવામાં આવે છે કે ઘણા લોકો સાંચા કામ; ઘર બાંધવા, ખાણો ખોદવા વગેરેમાં રોકાયા છતાં સહીસલામત રહે છે. જ્યારે તમે આપણી આસપાસ અકસ્માત થવાના સંભવનો વિચાર કરશો ત્યારે તમને ખચિત જણાશે કે જે અકસ્માતો થાય છે તેની સંખ્યા ખરેખર ઘણી થોડીજ છે.

આપણા આત્મરક્ષણ માટે જે ક્રિયા કરે છે તે કયી શક્તિ છે ?

દરેક માણસમાં એક એવી શક્તિ છે કે જે તેને દરેક જોખમમાંથી કેટલેક દરજ્જે બચાવે છે. અને તેજ શક્તિને જો પુરતી રીતે ખીલવવામાં આવે તો તે દરેક જાતના જોખમમાંથી માણસનો પુરતો બચાવ કરેજ. જો માણસમાં જાણે કે અજાણે અકસ્માતમાંથી બચવાની આવી પ્રેરણાબુદ્ધિ ન હોય તો સંજોગો એવા હોય છે કે આસપાસના જોખમોમાંથી તે એક ક્ષણ પણ સહીસલામત જીવન ગાળી શકે નહિ. આ બાબતમાં તમને શક હોય તો જાહેર રસ્તામાં લોકો અને બીજી ગરદીમાંથી તમે કેવી રીતે પસાર થાઓ છો તે બાબત એક કલાક નજરમાં રાખો તો જણાશે કે અંદરથીજ ઉત્પન્ન થતી સૂચનાથી તમે પોના ઉપર આવતી અડચણોમાંથી પોતાનો કેવી રીતે બચાવ કરો છો.

કોઈ પણ બહોળા વેપારની આવજાવ થતી હોય તેવા રસ્તા ઉપરથી પસાર થતાં તમને આપોઆપ જણાય છે કે અત્યારે પસાર થવું સહીસલામત છે અને અત્યારે નથી, આ સૂચના આપણું મન આપે છે. આવી રીતે આપણો અંતરઆત્મા જે જે સૂચનાઓ આપે છે તે બાબતનો તમે લક્ષપૂર્વક વિચાર કર્યો નથી. તેનું કારણ એટલુંજ છે કે તે હુકમો ઉઠાવવાની તમને ટેવજ પડી ગએલી છે, તેથીજ કુદરતી રીતેજ તેનો અમલ તમે કરો છો એ એક તમારા જીવનનો ગુણ થઇ રહ્યો છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે આ વિચારશક્તિનું પરિણામ છે પણ એ વાત ખોટી છે. કારણ કે જોખમને વખતે-અણીને વખતે વિચાર કરવાનો અવકાશ પણ મળતો નથી. તેમ એ વખતે બંને બાજુનો વિચાર પણ કરાતો નથી; કારણ વિચાર કરવા બેસો તે પહેલાં તો તમે અકસ્માતનો ભોગ થઇ પડયા હો. આપણામાં રહેલું આંતર મન, આપણા શરીરની આવી રીતે ચાલુ સંભાળ રાખે છે. કોઇ પણ જાતની સ્થિતિ જે આપણી જીંદગીની સાથે સંબંધમાં આવે છે તેની ખબર અગાઉથી મનને થાય છે. મનની સત્તા આખા શરીરમાં વ્યાપી રહેલી હોય છે. અને આપણા જીવનને સહીસલામત આગળ ચલાવવા માટે જોઇતી સાવધગીરી રાખે છે. આ પ્રમાણે જો મનની સૂચનાઓને માન આપવામાં આવે તો ઘણા ઘણા જોખમોમાંથી સહીસલામત પસાર થઈ જવાય. ઉલટ માનસિક સલાહથી બેદરકાર રહીએ તો પછી આપણે જોખમમાં જઇને પડીએ એ સ્વાભાવિક છે, અને જે અકસ્માતો આપણે ડહાપણથી દુર કરી શકયા હોત તેજ અકસ્માતોના આપણે ભોગ થઇ પડીએ.

અકસ્માતોથી દુર રહેવાનું ખરૂં રહસ્ય તો આંતરમનને (Subconscious mind) શરીર ઉપર

કાબુ મેળવવા દેવામાં ઉપર પૂર્ણ પણે રહેલું છે: અને તેમ કરવામાં અંતરની પ્રેરણાબુદ્ધિને ખુબ કેળવવી જોઇએ. આપણા શરીરના રક્ષણને માટે જે જે સૂચનાઓ થાય તેને આપણે લક્ષપૂર્વક માન આપવું જોઇએ. જો તમને માનસિક ખબર મળે કે અમુક મુસાફરી કરવામાં જોખમ છે તો તે મુસાફરીથી દુર રહેવું જોઇએ. અને આ નિયમ જીંદગીના દરેક કામને લાગુ પાડવો જોઇએ. હું એમ કહેવા નથી માગતો કે તમારે બીકથી લાગણીને પોતામાં ઘર કરવા દેવું અને જોખમની ફોકટ ભીતિ રાખવી. ઉલટું તમારે તો દરેક વખતે શાંતિ અને પોતામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવો, પણ દરેક વખતે અંદરના અવાજની સૂચનાઓને લક્ષપૂર્વક સાંભળવી જોઇએ.

એટલું યાદ રાખો કે બીક અથવા પ્રતિકુળતાની સ્થિતિ એ જીવન તેમજ શરીરના અવયવોને નુકશાન કરતા છે. જ્યારે મનનો શરીર ઉપરનો કાબુ નષ્ટ થાય છે ત્યારે તમે હમેશાં પોતાને જોખમમાં નાખો છો. કજીયા, ધિક્કાર અને કંકાસ, વગેરે પ્રતિકુળતાથી જે સ્થૂલ (શારીરિક) નુકશાન થાય છે તે સિવાય વખતે જીવનને ભય ઉત્પન્ન થવાના સંજોગો પેદા થાય છે.

ગુસ્સા અને ઉશ્કેરાયલી લાગણીઓથી જે પ્રતિકુળતા પેદા થાય છે તેથી આપણી દરેક લાગણીઓ શિથિલ થઈ જાય છે. ખરા કે કલ્પિત નુકશાન વિષે બહુજ મનન કરવાથી સારાસાર જોનારી શક્તિઓનો નાશ થાય છે. આપણે પગલાં ભરીએ છીએ તે પણ અચોક્કસ પડે છે, હાથ ધ્રુજે છે, અંતઃકરણની ક્રિયા પણ તુટક ચાલે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા પણ દબાયલી જણાય છે. આવી અસાધારણ સ્થિતિમાં માણસને અકસ્માત થવાનો વધારે સંભવ છે કારણ તે વખતે તે જોખમની માનસિક સૂચનાઓને બરાબર સમજી શકતો નથી.

પૂર્ણ શાંતિમાંજ પૂર્ણ સહીસલામતી રહેલી છે. જ્યારે માનસિક સ્થિતિ અનુકુળ હોય છે ત્યારેજ મન પોતાની સંરક્ષણ કરવાની શકિતનો બરાબર રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે. હમેશાં મજબુત મનના અને દ્રઢ થઓ. ગુસ્સો, ધાસ્તી, અદેખાઇ, ઉશ્કેરણી, નિરાશા અને ગભરાટને હાંકી કાઢવાનો નિશ્ચય કરો. આવી લાગણીઓ ઉપર વિજય મેળવવાની તમારામાં શક્તિ છે. અને જો તે હક તમે અમલમાં લાવશો તો તમે વિજય મેળવી શકશો. આત્મશકિતને કેળવવાથી આત્મરક્ષણ ચોક્કસ રીતે થઈ શકે છે. શાંતિ અને મક્કમતા રાખવાથી આપણે એક શકિતનું પિંડ થઈ પડીએ છીએ. જે લોકોને પોતાની લાગણીઓ અને આવેશ ઉપર કાબુ હોતો નથી તેઓ નબળા થઈ જાય છે. તેઓને અકસ્માતની ચાલુ ભીતી રહે છે. માંદગી અટકાવવા માટે જેવી માનસિક સ્થિતિની જરૂર છે તેવીજ માનસિક સ્થિતિ અકસ્માતોને પણ અટકાવે છે. અમુક કામ કરવા માટે તમે નિશ્ચય કર્યો હોય તે પછી તે નિશ્ચય ફેરવવા અને બીજી રીતે કામ કરવા તમને પોતાના મનમાંથીજ ઘણી વખત સૂચના મળતી નથી, અને તે સૂચનાનો અમલ કરવાથી તમને નુકશાન કે અકસ્માતમાંથી બચી ગયા છો એવું તમને જણાયું નથી. બધા લોકોને આવા માનસિક સદેશાઓ મળે છે. જેઓ તે સંદેશાને તાબે થયા છે તેઓ રક્ષણ પામ્યા છે. બીજાઓએ તે સંદેશાઓને ગણકાર્યા નથી અને તે માટે તેઓ પસ્તાયા છે. જ્યારે આવા સદેશા આવે છે ત્યારે તે પ્રમાણે તમે શા માટે વર્તન કરો છો તે કહેવા તમે શક્તિવાન નથી પણ તે સદેશાઓ વિરૂદ્ધ પહેલાંથી ઠરાવ્યા પ્રમાણે વર્તન કરવા તમને બીક લાગે છે. તમને આગળ ઉપર જણાશે કે આ પ્રમાણે બીક લાગે તેજ પુરતું કારણ છે. શરીરનું રક્ષણ કરવા મન હમેશાં તત્પર રહેલું હોય છે. આ અંતર-સંદેશાઓપર જેમ જેમ વધારે ધ્યાન આપતા જશો તેમ તેમ તમારી આગળજોવાની શકિતઓ વધારે ને વધારે ખીલતી જશે. માણસ જાતના રક્ષણ માટે આ શક્તિ કુદરતી રીતેજ આપણને મળેલ છે. જેઓ અકસ્માતના ભોગ થઇ પડયા છે તેઓને

એંશી વર્ષનો યુવાન શું કહે છે!

(લેખકઃ—શંકરલાલ મગનલાલ વ્યાસ મુ. નાંદોલ.)

પ્રિય વાંચક! આજકાલ હજારો મનુષ્યો પાંચ પચાસ કે સેા વર્ષથી વધારે જીવી શકતાં નથી. એટલે ઘણે દરજ્જે ૫૦-૬૦ વર્ષ તે તો મહદ્ ભાગ્યશાળીની ઉમ્મરનું અર્ધ કહેવામાં આવે છે, ને તેને લીધેજ "ભાઇ કાલનેા કોને ભરોંસો છે," એ વાક્ય જ્યાં ત્યાં નજરે પડતું જોવામાં આવે છે. હવે જ્યારે અગાઉના મહાત્માઓનાં દીર્ઘાયુષ્યો સાથે આની સરખામણી કરીશું તો જણાશે કે તેઓના માત્ર દશમા ભાગ જેટલું પણ ચાલુ જમાનાના મનુષ્યો આયુષ્ય ભેાગવતા નથી. ત્યારે તેઓ પાસે શું એવી જડીબુટ્ટી હતી કે તે એટલાં બધાં લાંબાં આયુષ્યો ભોગવતાં?

હવે તેના સંબંધમાં આજના જમાનાને અનુસરી ૮૦ વર્ષના યુવાનનું દૃષ્ટાન્ત લઈ જે આપણા પૂર્વજો આરોગ્યના નિયમો ભેાગવી દીર્ઘાયુષી થઇ, ત્રિકાળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતા હેનેા કંઇક ભાગ તમારી નજરે મુકવા ધારૂં છું. તે ધ્યાનમાં લઇ અમલ કરશો તો જરૂર જણાશે કે ઇશ્વિરે મનુષ્ય માટે અમુક આયુષ્યજ નક્કી કર્યું છે એમ તો નથીજ; પણ મનુષ્ય પોતે ધારે તો જે બાપદાદા કુદરતની છેકજ પાસે હતા, ને ત્રિકાળ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી નિરોગી રહી દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતા, તેથી જેમ જેમ દુરાચારી, ક્લેશી, દુર્વ્યસની વગેરે થઇ કુદરતથી વિખુટા પડવાનાં જે કારણો નડયાં છે તેઓનેા ભંગ કરી તમે જાતેજ જોઇએ તેટલું આયુષ્ય ભેાગવી શકશો. હજી પણ ઘણા માણસો ૪૦૦ વર્ષ સુધી જીવેલા તેનાં નામો રહેવાનાં ઠેકાણાં સહિત પણ ધન્વન્તરિમાં પ્રસિદ્ધ થયેલાં છે. હમણાં પણ એમ જણાવવામાં આવ્યું છે કે અમદાવાદ સાબરમતીની જેલમાં એક કેદી ૧૧૦ વર્ષનેા છે ને તેને હાલ બાળકની પેઠે નવા દાંત ફૂટે છે. તે સિવાય મુંબઈમાં એક મારવાડી ફકીર ૧૦૬ વર્ષનેા હોઇ ફક્ત ત્રીસ વર્ષના યુવાન જેવોજ સશક્ત તેમજ દેખાવડો હોવા ઉપરાંત હજી હું બીજાં તેટલાંજ વર્ષ જીવીશ એમ કહેતો સંભળાય છે.

આપણા પૂર્વજો ઘણી લાંબી જીંદગી ભેાગવતા તેનાં ચાલુ જમાનાને અનુસરતાં ઘણાંક દૃષ્ટાંત મળી આવે તેમ છે. આ પત્રના તંત્રીશ્રીનાં ઘણાંક સગાંવહાલાં ૧૦૦ અને તેની આજુ-બાજુનાં વર્ષેજ ગુજર્યા છે. આજોલના ઔદિચ્ય સહસ્ત્ર બ્રાહ્મણોમાં જેકીબાઈ નામે ડોસી હાલ ૧૦૨ વર્ષની ઉમ્મરનાં હયાત છે, જેઓના કેટલાક દાંત પણ કાયમજ છે, ને માત્ર જોવાની તથા સાંભળવાની ઇન્દ્રિયો જરી મંદ પડયા સિવાય બીજી ઘણી બાબતે તંદુરસ્ત છે. તેઓની આખી જીંદગીમાં રેાગનું મોહું પણ તેમણે જોયું નથી.

હવે હેના સંબંધમાં ૮૦ વર્ષનેા યુવાન શું કહે છે? તે જોઇએ.

મને પોતાને હાલ ૮૦ વર્ષ થયાં છે, પણ મારા સઘળા દાંત બાર ચૌદ વર્ષના બાળક જેવા મજબુત ને સુંદર છે.

હું કોઇ પણ દિવસ દુઃખના પંજામાં સપડાયલો હોઉં તેવું મેં ક્યાંય પણ જોયું નથી.

મને સવારમાં ઉઠયા પછી તે રાત્રે દશ વાગતાં સુધી શરીરે જે અતિશય પ્રફુલ્લિતતા રહે છે તેનું તો હું વર્ણનજ કરી શકતો નથી.

દિનપ્રતિદિન મારામાં કંઇ નવું ને નવું તેજ આવતું જણાય છે.

મારા શરીરે હું તેલ કે એવું કંઇ પણ ચેાળતો નથી, પણ તે ચોળવાથી શરીર જેટલું સુંવાળું રહે તેના કરતાં અતિશય (કે જેને મખમલની પણ ઉપમા ન આપી શકાય તેવું) સુંવાળું રહે છે.

પ્રસંગોપાત બ્રાન્ચ રેલવે ગાડીઓ સાધારણ ગતિએ નદીના પુલપર કે એવી બીજી નવી સડક-પર ચાલતી હોય તે વેળા હું તે સાથે દોડતાં જરા પણ પાછળ પડતોજ નથી.

જો કોઇ નવો પેલવાન મારી નજરે પડે છે તો તેનું બળ મારી સાથે સરખાવી હું તેનાથી પેલે નંબરે જવાની હરીફાઇમાં ઉતરવાનું ભુલતોજ નથી.

દરરોજ ૨૫ કે તેથી કંઇ વધારે માઇલ હું ચાલું તે તો મારા હિસાબમાંજ નથી. એટલે કે તે તો મને સેજ જણાય છે.

કોઇ પણ વખત ઓડકાર, અજીર્ણ, કબજીયત, શળ, તાવ, દાદર, ખાંસી, મરડો કે તે સિવાય બીજા દર્દો થઈ શું અડચણો પડતી હશે? તેનો અનુભવ લેવાનો પ્રસંગ મારે આવ્યોજ નથી, એટલે મને દર્દ થયુંજ નથી.

તેનાં કારણો આ નિચેના મારા આરોગ્યના નિયમો તેજ છે.

૧. દરરોજ સવારે બે વાગે વહેલાં જાગવું એ મારૂં નિયમિત કર્તવ્ય છે. પથારીમાંથી ઉઠી નિર્મળ પાણી નવટાંકથી શરૂ કરી આજે ત્રણ શેર સુધી હું પીઉં છું.
૨. પછી પાછો સ્વસ્થ ચિત્તે હું સુઇ જાઉં છું.
૩. વળી ચાર વાગે ઉઠી દિશાએ જઈ આવી દાતણ કરી કુવાપર જાઉં છું.
૪. ત્યાં તુરતજ મારા મનને ગમે તેટલું પાણી કહાડી તે વડે હું હાથથી ડીલ ચોળી નાહું છું.
૫. ત્યાર બાદ જાડા લુગડાના રૂમાલવડે મારૂં શરીર એવું ઘસું છું કે તેનો એક પણ ભાગ લાલચોળ થયા સિવાય રહેતો નથી.
૬. પછી કસરત કરવા માટે મારો કસરતી સામાન લઈ ફક્ત કચ્છ બીડી મારા ખાનગી ખુલ્લી હવામાં આવેલા અખાડામાં હું જાઉં છું.
૭. હું કસરત કરવા જાઉં છું ત્યાં એક પણ માણસને સાથે આવવા દેતોજ નથી.
૮. પ્રથમ જમીનપર સીધો ઉભો રહી બે ફૂટના અંતરે પહોળા પગ રાખી બન્ને ખભાને પાછા પડતા કરી, છાતીને જેમ બને તેમ આગળ લાવી મોં બંધ કરી નાક વડે ધીમે ધીમે પણ જરૂર જેટલી વધારે તાજી હવા હું મારા હૃદયમાં ભરૂં છું. તે પ્રથમ બે મિનિટથી શરૂ કરી, હાલ દશ મિનિટ સુધી ભરેલી હવાને થોભાવી રાખું છું. પછી તે હવા આસ્તે આસ્તે બહાર કહાડું છું. એ પ્રમાણે ચાર વખત કરૂં છું.
૯. પછી ખરા અંતઃકરણથી બે ત્રણ એવાં બગાસાં ખાઉં છું કે જે વડે મારૂં શરીર તદન હલકું થઇ ગયલું મને લાગે છે.
૧૦. ત્યાર બાદ બેઠક કરવાની, દંડ પીલવાની, જેમ બને તેમ પ્રયત્ન કરી ઉચેની ચીજને આંબવાની, કમાન વાળવાની, મગદળ ફેરવવાની, સુઇ રહી પગને આસ્તે આસ્તે ઉંચા કરી વળી ધીમે ધીમે નીચે મુકવાની તેમજ બીજી ઘણી તરેહની કસરત હું કરૂં છું.
૧૧. ત્યાર બાદ એક કલાક વિશ્રાન્તિ લઉં છું.
૧૨. પછી રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખેલી ચણાની કાચી દાળ પ્રથમ ા રૂપિયાભારથી શરૂ કરી હાલ ાા શેર સુધી ખાઉં છું. ખાતાં લગારે ઉતાવળ નહિ કરતાં એક રસ કરી પેટમાં ઉતારૂં છું.
૧૩. પછી લુગડાં પહેરી સ્વસ્થ પણ નિરાંતે બેશી ગાયનું તાજું દુધ ાા શેરથી શરૂ કરી હાલ ૫ શેર સુધી નિશ્ચિંત પણે ધીમું ધીમું પીઉં છું.
૧૪. દુધમાં સાકર કે એવું કંઈ પણ નાખતો નથી. તેમજ ગરમ પણ કરતો નથી. તાજું દુધ પીઉં છું.

૧૫. પછી મારા કામકાજે વળગું છું.
૧૬. રસ્તે ચાલતાં હું કદી બહુ ધીમે ચાલતો નથી.
૧૭. હવાને આવજા કરતાં હરકત કરે તેવાં ભીડોભીડ કપડાં હું કદીએ પહેરતોજ નથી.
૧૮. ચાલતાં પણ જેટલો ભરાય તેટલો શુદ્ધ પવન પેટમાં ભરી, જ્યાં સુધી રહેવાય ત્યાં સુધી રોભાવી રાખી, પછી ધીમે ધીમે છોડું છું.
૧૯. દરરોજ બે વાગે મારો ભોજન કરવાનો ટાઇમ છે.
૨૦. તે વખતે કાચી મગફળી, તાજાં ફળ, કાચું ને પ્રસંગોપાત પાણીમાં પલાળી રાખેલું અનાજ જેવું કે ઘઉં, જાર, મકાઇ વગેરે ને નિર્મળ પાણી સિવાય બીજાનો હું કદી પણ આહાર કરતો નથી.
૨૧. કૂદી ચીજના પાછળ હું કદીએ ઉભો રહેતો નથી.
૨૨. ખાતાં વચ્ચે વચ્ચે મારા એક મિત્ર સાથે હાસ્યવિનોદ કર્યા વિના હું કદી રહેતો નથી.
૨૩. જમવા માટે હું તથા મારો મિત્ર બે જણ સાથેજ બેશીએ છીએ.
૨૪. મારા દરેક ખોરાકનો એકેક કોળીઓ પચાસ વખત ચાવી એક રસ કરી પછીજ પેટમાં ઉતારૂં છું.
૨૫. મરી, મરચાં, મસાલા કે એવાં બીજાં ખારાં ખાટાં ને તીખાં તમતમાં ખાણાં હું કોઇ દિવસ ઉપયોગમાં લેતો નથી.
૨૬. મારા નિયમિત ખોરાકથી હું કોઈ પણ દિવસ વધારે જમતો નથી.
૨૭. હું હાલ પરણ્યો નથી; તેમજ બીજી ખરાબ કુટેવો નહિ હોવાથી મ્હેં કોઇ પણ દિવસ કોઇ પણ રસ્તે મ્હારી શક્તિનો દુરૂપયોગ કર્યો નથી.
૨૮. જમ્યા પછી કામકાજે જઈ સાંજે પા વાગે હું ઘેર આવું છું.
૨૯. પછી મ્હારા ગામથી ૧ ગાઉ છેટે મહાદેવ છે ત્યાં દર્શને જવા માટે હું અને મ્હારો મિત્ર દોડતા જઇએ છીએ.
૩૦. ત્યાર બાદ દર્શન કરી વળતી વખતે સાધારણ ગતિએ હાસ્યયુક્ત વાતો કરતાં કરતાં બંને ઘરભણી આવીએ છીએ.
૩૧. હવે દરરોજ સાંજે માત્ર સ્હવારે જણાવેલી વિગતે ફક્ત પચાસ દંડ પીલવાનીજ કસરત કરી થોડોક આરામ લઉં છું.
૩૨. પછી ધીમે ધીમે ત્રણશેર દુધ હું પીઉં છું.
૩૩. અને તે શિવાય બીજું કાંઇ પણ તે વખતે ખાતો નથી.
૩૪. ને રાત્રે દશ વાગે સુઇ જઉં છું.
૩૫. સુતી વખતે કાંઇ પણ બાહ્ય નિરૂપયોગી વિચારોને મનમાં પેસવા દેતો નથી.
૩૬. માત્ર ઇષ્ટ સ્મરણ કરતાં સુઇ જાઉં છું.
૩૭. ને બીજે પણ સદ્દવિચારોના સેવનથી હું ત્રિકાળની કેટલીક વાતો જાણી શકું છું.
૩૮. સ્હવારે મ્હારા ધારેલે વખતે હું આનંદી ચહેરે એક પણ દિવસ ઉઠ્યા શિવાય રહ્યો નથી.
૩૯. આનંદ એ એક ઉમદા દવા છે; ને ચિંતા એ ભયંકર ક્ષયનું દરદ છે; તે હું બરાબર જાણું છું જેથી દરરોજ હું ઉમદા દવાનુંજ સેવન કરૂં છું.
૪૦. વળી આ સિવાય બીજાં કેટલાંક દુર્લભ સુખો ભોગવવા ભાગ્યશાળી તો હાલ હુંજ છું.

મ્હારા જેવાં સુખો જેને ભોગવવાં હોય તેણે આ ઉપર જણાવેલા ને હવે પછી

પણ પ્રસંગોપાત જણાવવામાં આવશે તે નિયમો પાળવા પ્રયત્ન કરવાથી જરૂર અવર્ણનીય સુખોના ભોગી થવાય છેજ.

અગાઉના માસમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આ "એંશી વર્ષનો યુવાન શું કહે છે?" એ લેખ આપ સર્વની આગળ મુક્યો તેના નિયમોનું પાલન કરી મહાન સુખોના ભોગી થાઓ એટલી આશીષ દઈ અત્રે વિરમું છું.

મ્હારા સુજ્ઞ વાંચકો! આપને પસંદ હશે તો આવતા માસે ઘણોક ધડો લેવા જોગ આજ લેખિનીથી લખાયલો "ચિંતા ડાકીણીનું સામર્થ્ય" એ લેખ આપની નજરે મુકીશ.

ગ્રંથ સ્વિકાર.

મનુષ્યને યોગ્ય કુદરતી ખોરાક—એ નામનો એક લઘુ નિબંધ, લેખક છગનલાલ વિ૦ પરમાણંદદાસ, છપાવીને પ્રસિદ્ધ કરનાર ઝવેરી લલુભાઇ ગુલાબચંદ ઓનરરી મેનેજર જીવદયા પ્રસારક ફંડ મુંબઈ; એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. એ નિબંધ અથથી તે ઇતિ સુધી અમે વાંચી જોયો છે. લેખકે ટુંકામાં મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે તે સમજાવ્યું છે. એટલુંજ નહિ પણ યુરોપ અમેરિકાના વિદ્વાન ડોકટરો વગેરેના અભિપ્રાયો પણ ટાંકેલા છે.

સાંપ્રતકાળમાં સંખ્યાબંધ રોગો ફાટી નીકલ્યા છે અને કરોડો માણસોનો સંહાર ચાલી રહ્યો છે. તેનું મુખ્ય કારણ તપાસીએ તો આહારજ છે. આહારમાં ખાનપાનનો સમાવેશ થાય છે. ખાનપાનથીજ વિજાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં ભેગાં થાય છે. અમોએ ધન્વંતરિ માસિકમાં મનુષ્યનો કુદરતી આહાર કયો છે તે સંબંધી ઘણા લેખો લખેલા છે. એટલુંજ નહિ પણ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ઈ.એમ.ઇ. એન.ડી. એ વેજીટેરીયન ડાયટના ખાસ હીમાયતી છે. તેમણે માસિકમાં આહાર મીમાંસાનો કેટલોક ભાગ લખ્યો છે. તે સિવાય **મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક** કયો છે? એ લેખ પણ ધન્વન્તરિ માસિકમાંજ ચાલુ છે.

આવા મહત્વના સવાલ ઉપર ચર્ચા કરવાનું અને તે સંબંધીના વિચારો પ્રજાવર્ગમાં ફેલાવવાનું મહાભારત કામ મુંબઇના **શ્રી જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડ**ના આગેવાન ઝવેરી લલુભાઇ ગુલાબચંદ વગેરેએ માથે લીધેલું જોઇ અમને અતીશય આનંદ થાય છે. વળી એ ફંડ તરફથી Advantages of "Vegetaran Diet." ઉપરના ઉત્તમ જાતના ઇંગ્રેજી નિબંધ માટે આખા ઈંડીયાના માણસને આમંત્રણ કરી ઈનામો કાઢ્યાં હતાં અને તેવાં ઈનામ દશ માણસોના નિબંધ પસંદ કરી તેમને આપવામાં આવ્યાં હતાં, તેમાં પણ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદનો એ સંબંધીનો નિબંધ પસંદ થઇ તેમને રૂ. ૪૫–૦–૦ ઇનામના આપવામાં આવ્યા હતા. જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડનો આ ઉત્તમ હેતુ પાર પડે અને લોકોના મન ઉપર તે બાબતની સારી છાપ પડે એ હેતુથી એ નિબંધ છાપી પ્રસિદ્ધ કરવાનું કામ અમે માથે લીધું છે અને આશા છે કે એ નિબંધ સપટેમ્બર સને ૧૯૧૩ આખર બહાર પડશે. તેની કિંમત પણ ગ્રંથના પ્રમાણમાં ઘણી કમતી રાખીશું કે પ્રજાવર્ગ તેનો લાભ લઇ શકે. માંસાહારને લીધે કરોડો દુધ દેતાં જાનવરોનો નાશ થાય છે. દુધ ઘી મળવું દુર્લભ થઈ પડયું છે. જે ગાયો પંદર વીશ રૂપૈયે મળતી હતી તેના ચાલીસ અને પચાસ રૂપૈયા પડે છે. આપણા દેશનો મુખ્ય આધાર ખેતી ઉપર રહેલો છે. ખેતીનું સાધન બળદો છે. પચીસ રૂપિયાના બળદના હાલ સો રૂપિયા બેસે છે અને સારા જ-

ળદો તો બસેને અઢીસે વગર મળી શકતા નથી. ઘી દુધ ઉપર જીવન છે તે વસ્તુઓ અત્યંત મોંઘી થઇ છે. છપ્પનના દુષ્કાળ કરતાં પણ હાલ સર્વત્ર વૃષ્ટિ છતાં ઘી અને દુધ અત્યંત મોંઘું વેચાય છે. એટલુંજ નહિ પણ દુધમાં પાણીનો લોકો ભેળ કરે છે. ઘીમાં પણ કપાશીઆનું તેલ, ડોળીઉં, મગફળીનું તેલ કે કોપરેલ મેળવી લોકો વેચે છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં વખતે ચરબી મેળવવાને પણ લોકો ચુકતા નથી. લોકો સંહાર વર્જે નહિ કરે ને ઉપયોગી જાનવરોનો નાશ થતો રહેશે તો તેનું ફળ આપણેજ ભોગવવું પડશે.

થોડાં વર્ષોપર ફ્રાન્સમાં એવો બનાવ બન્યો હતો કે લોકોએ રસેન્દ્રિને તૃપ્ત કરવા માટે કરોડો પક્ષીઓનો શિકારથી નાશ કર્યો; તે એટલે સુધી કે પક્ષી દ્રષ્ટિએ પડતું નહોતું. પરંતુ તેથી પરિણામ એ આવ્યું કે દ્રાક્ષાદિ વેલાઓનાં ફળો તમામ ખરી પડવા લાગ્યાં અને સંખ્યાબંધ જંતુઓ તેવાં ફળોને ખાઈ જવા લાગ્યાં અને ઝાડનાં પાન સુદ્ધાંતનો પણ નાશ થયો. ફરી જ્યારે પરદેશથી પક્ષીઓ લાવી ઉછેરવામાં આવ્યાં ત્યારેજ દેશની આબાદાની થઇ.

કુદરતે મનુષ્યજાતના સુખ માટે હજારો પ્રાણીઓને ઉત્પન્ન કરેલાં છે. પરંતુ તેનો નાશ કરવા માટે મનુષ્ય જાતને છુટ આપેલી નથી. મહાત્મા **જીસસક્રાઇસ્ટે** પણ આવા પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયા રાખવા, અને માંસાહાર ન કરવા ફરમાવેલું છે.

શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડનો બીજો વાર્ષિક રિપોર્ટ અમને મળ્યો છે. તે વાંચી જોતાં એ સંસ્થા જે મહાન કાર્ય બજાવે છે તેવા પરોપકારી કાર્યના માટે જેટલો આભાર માનીએ તેટલો થોડો છે. આ સંસ્થા પોતાનું કાર્ય ચાલુ રાખશે તો અમો ધારીએ છીએ કે દેશને અત્યંત લાભ થયા વિના રહેશે નહિ.

ભારતનારી હિતકારી નામનું માસિકપત્ર હિંદી ભાષામાં તેના સંપાદક વૈદ્ય જિનેશ્વરદાસ જૈન પલ્લીવાળા મૈનપુરી એમના તરફથી અમને મળે છે. સ્ત્રીઓમાં જ્યાં સુધી કેળવણીનો પ્રસાર નીતિને જ્ઞાન સાથેનો ન થાય ત્યાં સુધી દેશોન્નતિ થવી ઘણી દુર્લભ છે. વૈદ્ય જીનેશ્વરદાસે આરંભેલું કાર્ય સ્તુતિ પાત્ર છે.

તંત્રી.

અનુભવસિદ્ધ ઘરવૈદું.

લેખકઃ-મુનસી ગુલામરસુલ ગુલામહુસેન સુરત.

સર્પ ડંશ માટે અકસીર ઈલાજઃ—આ દવા અનુભવસિદ્ધ છે. તે સાથે એ ઘણી સરળતાથી દરેક જણ દરેક સ્થળે બનાવી શકે છે. આ દવાનો લાભ લઈ સેંકડો માણસો નિરોગી બન્યા છે. તેથી એ સર્પ ડંશને માટે ખાતરીદાયક છે. સર્પડંશ થએલા માણસનું જડબું બંધાઇ ગયું હોય તો આ દવાને પાણીમાં મેળવી જડબા ઉપર ઘસવાથી તે ઉઘડી જાય છે. એ દવા પાવાથી ગમે તેવો બેહોશ થએલો પણ શુદ્ધિમાં આવી જાય છે. પરંતુ એ દવા ખાસ જઠરમાં પહોંચવી જોઇએ. શરીરમાં જીવ હોય તો આ દવાનો ઇલાજ તાકીદે કરવો.

આ દવા સર્પ ડંશ ઉપરાંત બીજા પણ ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે, તે એ કે જે ઘરમાં સર્પત્રાસ જણાય એટલે કે ઘરમાં સર્પનો દર હોય અથવા વારંવાર જણાયા કરતો હોય તો આ દવા પાણીમાં ઘોળી સર્પના દર આગળ અથવા જે જે સ્થળે જણાય તે તે સ્થળ આગળ છાંટવાથી સર્પ તે દર તજી અન્ય સ્થળે જતો રહે છે. પશુઓને સર્પ ડંશ થયો હોય તો તેમને પાશેર દવા પાણીમાં નાખી નાળકાવતી પાવાથી તરતજ શુદ્ધિમાં આવી જાય છે. આવી રીતે અમુક વખત દવા આપવાથી ઝેર તદ્દન નાબુદ થાય છે.

દવા નીચે મુજબ:—

અરીઠાની કાળી ગોટલી કાઢીને માત્ર છાલ વાટીને ભૂકી કરવી. તેમાંથી ૭ માસા (ળા તોલો) લઇ પાશેર પાણીમાં મેળવી સર્પડંશ થએલા માણસને પાવી.

આ દવાનો ઉપયોગ ઝેર ઉતરે ત્યાં સુધી બે બે કલાકને અંતરે કરતા રહેવું. આથી કેટલાકને ઉલટી થઇ અને કેટલાકને ઉલટી તથા ઝાડો થઇ શરીરમાંનું ઝેર નીકળી જઇ આરામ થાય છે. એક માણસને એવા ઝેરી સર્પે ડંસ્યો હતો, કે તેના જોરથી તેનું શરીર બીલકુલ ફાટી ગયું હતું. ઝેરની અસર દવા લેવાથી દૂર થઇ હતી અને ત્યાર પછી પણ દરરોજ ૧૮ દિવસ સુધી સવાર સાંજ એકેક માસો દવા આપવાથી તેના શરીરના જખમ બીલકુલ સારા થઇ ગયા હતા. આ દવા દરેક માણસે પોતાના ઘરમાં તૈયાર કરી રાખી મૂકવી જોઇએ.

હડકાયું કૂતરૂં કરડયાનો રામબાણ ઇલાજ:—

આ ઇલાજ આજથી ૩૨ વર્ષ ઉપર દક્ષિણ હૈદ્રાબાદના એક પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થના જાણવામાં હતો. તેણે એ ઇલાજથી ઘણા દરદીઓ સારા કર્યા હતા. કોઇ પણ દરદી નિષ્ફળ નીવડ્યો નહોતો.

એ દવાનો ઉપયોગ એક યુરોપીઅન ડૉકટર સાહેબે કર્યો હતો. તેમણે જણાવ્યું હતું કે "હડકાયું કૂતરૂં કરડયાનો ઉત્તમ ઉપાય આથી બીજો મારા જોવામાં આવ્યો નથી."

દિલ્હીમાં સૈયદ જહુરહુસેન લખનવી જે જુમ્મા મસજીદ પાસે રહે છે તેમના પુત્રને હડકાયું કૂતરૂં કરડવાથી તેઓને "કસાવલી" દવા માટે લઇ ગયા હતા. ત્યાંની દવાથી આરામ થઇ ગયો હતો, પણ ત્યાર પછી ત્રણ વરસે ફરી હડકવા ઉત્પન્ન થયો હતો. તેથી પાણી જોતાંજ કૂતરાની પેઠે ભસવા માંડતો હતો એટલુંજ નહિ પણ તેનો જીવ ગભરાઇ ગળું સુકાઈ જતું હતું. આથી સૈયદ જહુરહુસેને ફરી "કસાવલી" પત્ર લખી જણાવ્યું. પણ ત્યાં દરદી માટે સવડ ન હોવાનો જવાબ આવ્યાથી તે ઘણા ગભરાયા અને ઘણી જાતના ઇલાજો અજમાવવા લાગ્યા. પણ તેથી તેનો કંઇ ગુણ જણાયો નહિ. અંતે ઉપર જણાવેલા હૈદ્રાબાદના પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થનો ઇલાજ કે જેને એક યુરોપીઅન ડૉક્ટરે ઉત્તમ ઉપાય તરીકે જાહેર કર્યો હતો તે તેમના મિત્ર મારફતે જાણવામાં આવ્યો. તેણે તેમને કહ્યું કે ચિત્તા (કતરીયા—બીલાડીયા) વાઘનું જડબું લઇ આવી તેને (દાંત દાઢ વગેરે સાથે) ઘસી ૭ માસા (અર્ધો તોલો) જેટલું પાઓ. એ પ્રમાણે કરવાથી એકજ દિવસમાં તેનું હડકવું ઉતરી ગયું.

આથી સર્વે ભાઇઓને ભલામણ કરૂં છું કે દરેક ગામમાં ચિત્તા વાઘનું જડબું રાખવું જોઇએ. જરૂર પડે ઘણું ઉપયોગી થઇ પડશે. તે જડબું ઘસી ચાર માસા જેટલું દિવસમાં ઘણી વખત પાવું. ભારે હડકવા થયો હોય તો વધારે દિવસ સુધી આ ઉપચાર જારી રાખવો.

જાણવાજોગ.

(મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી.)

ડૉક્ટર લુઇ વિકેમે લંડનની એક સભામાં વ્યાખ્યાન આપતાં રેડીયમના પ્રકાશથી વિસ્ફોટકનું દરદ મટાડી શકાય છે એમ બતાવી આપ્યું છે.

ડૉક્ટર હાનકિને રાસાયનિક પ્રયોગોથી સિદ્ધ કર્યું છે કે ગંગાના પાણીમાં એવો ગુણ છે કે તેમાં કોલેરાના જંતુ ઉત્પન્ન થતાજ નથી; જ્યારે દુનિયાના બીજા કોઇ પણ પાણીમાં એવો ગુણ નથી. હવે માલૂમ પડયું છે કે જો તેવા જંતુ ગંગામાં નાંખવામાં આવે છે તોપણ તે મરી જાય છે એવો ગંગાજીનો પ્રતાપ છે.

વૃક્ષોને પણ દવા આપવાથી લાભ થાય છે. કેટલાંક ફળનાં વૃક્ષો નિર્બલ થતાં જતાં હતાં આથી તેમના રસમાં સલફેટ ઑફ આયર્નની પિચકારી મારવાથી તેને પુષ્ટિ મળી અને તે નિરોગી થઇ ગયાં. ઝાડના કોઈ પણ વિશેષ ભાગમાં છિદ્ર કરી પિચકારીદ્વારા દવા રેડવાથી વૃક્ષને બહુ લાભ થાય છે. વનસ્પતિશાસ્ત્રવેત્તાઓ પરીક્ષણાંતે નવી નવી દવાઓનો ઉપયોગ શોધી કાઢે છે. ગોટલા-વાળાં ફળોનાં વૃક્ષોને સાઇટ્રીક એસીડ, ક્રિઓસોટ, ઑકઝલીક એસીડ આદિ દવાઓના પ્રયોગથી બહુ લાભ પહોંચે છે અને તેનાથી ઘણાક રોગ દૂર થાય છે.

એક વૈજ્ઞાનિક વિદ્વાને આખો જન્મારો જાનવરોનાં આયુષ્યનું પ્રમાણ નક્કી કરવામાં કાઢી નીચે મુજબનો નિર્ણય કર્યો છે

જાનવરનું નામ.	વર્ષ–આયુષ્ય.
સસલું.	૭—૮
બીલાડી.	૧૫-૧૭
કુતરો.	૧૬-૧૮
રીંછ.	૧૮-૨૦
ગેંડો.	૨૦-૨૨
ઘોડો.	૨૨-૨૫
ઊંટ.	૬૦
મગર.	૧૧૦
ચીલ-સમડી.	૧૨૦
હાથી.	૪૦૦
વ્હેલ.	૧૦૦૦

ડૉક્ટર મેક્સ બેફ્ અમેરિકાના ક્લાર્કવિશ્વવિદ્યાલયના અધ્યાપક છે. એ માનસિકશાસ્ત્ર (સાઇકોલોજી) ના ધુરંધર વિદ્વાન છે. એમણે એક એવું યંત્ર બનાવ્યું છે કે જેથી માણસના મગજમાં શા શા વિચારો ચાલે છે તે જાણી શકાય. એટલુંજ નહિ પણ અમુક વિદ્યાર્થી અમુક વિષય સમજી શકશે કે નહિ તે પણ નક્કી કરી શકાય છે.

બ્રિટીશ એસોશીએશનના એક અધિવેશનમાં ડાક્ટર સ્મીથ વોલેસે દાંત અને પારા વિષે એક નિબંધ વાંચ્યો હતો, જેમાં તેમણે કહ્યું હતું કે "દાંતના રોગોનો ખાવાના પદાર્થો સાથે

નિકટ સંબંધ છે. બુઢાપામાં પણ દાંત અને દાઢ આદિને દ્રઢ રાખવા સારૂં, કડક પદાર્થો જેમને ખુબ ચાવવા પડે, તે ખાવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. સિવાય મીઠાઇ આદિ સાંકરવાળા પદાર્થો ખાધા પછી કાંઈ એવી ચીજ જરૂર ખાવી જોઇએ કે જેથી મોં સાફ થઇ જાય અને દાંતના પારા અને દાઢોમાં સાકરનો પાસ રહે નહિ. ભોજન પછી સક્કરજન ખાવાથી મોઢું સાફ થઇ જાય છે. આપણા દેશમાં ફળ ખાવાનો સમય પણ ભોજન પછીનોજ રાખેલો છે. અને પાન સોપારી ખાવાનો રિવાજ પણ એથીજ છે.

મી. રૉકેફેલર—યુનાઇટેડ સ્ટેટસના કુબેર ભંડારીના નામથી વાંચકો સુપરિચિત હશેજ. તેણે કરોડો રૂપિયા ખર્ચીને એક વૈદક વિજ્ઞાનશાળા સ્થાપી છે. એમાં કેટલાક ડૉકટરો એટલા સારૂં મુકરર કરવામાં આવ્યા છે કે તેઓ જુદા જુદા પ્રકારના કઠીન રોગોની પરીક્ષા કરી તેની ચિકિત્સાના સહેલા ઉપાય યોજે. એજ વૈદક વિજ્ઞાનશાળામાં કેરલ નામના એક ડાકટર છે એમણે ગત ૧૩ વરસમાં જે અનેક ચમત્કારો "સરજરી" ના બતાવ્યા છે તેને બદલે રૂ. ૨૦૦૦૦ નાં પહેલાં ઇનામો મળ્યાં છે. એ ઇનામ તેનેજ આપવામાં આવે છે કે જે કોઇ પ્રકારની વિદ્યામાં સર્વોત્કૃષ્ટ જણાય. શરીરના કોઇ પણ ભાગને કાપી જુદો કરી દેવો અને તેને બદલે બીજા શરીરમાંથી તે ભાગ લઈ ત્યાં ગોઠવી દેવો અને એવો સીવી દેવો કે કેટલાક વખતમાં તે ત્યાંજ બરાબર બેસી જાય. એ બહુ મુસ્કેલી ભર્યું કામ છે. એથી પણ વધુ મુસ્કેલી તો અનેક પ્રકારના જંતુઓથી તે શરીરની કે જેની ઉપર ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હોય તેની રક્ષા કરવામાં .છે. કારણ કે એ જંતુઓ હમેશાં સરજનોને નિરાશા ઉપજાવે છે. ગમે તેવી હુશિયારીથી ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું હોય પણ આ જંતુઓની પધરામણી જો ત્યાં થઇ જાય તો બધું પાણીમાં મળી જાય. વાયુમંડલમાં, મનુષ્ય શરીરમાં જ્યાં જુઓ ત્યાં આ જંતુઓ હોય છે. જ્યાં સુધી શરીરના કોઇ ભાગની ચીરફાડ થઇ હોતી નથી ત્યાં સુધી એ જંતુઓનું કશું ચાલતું નથી. પણ જો જરાક પણ ચામડી છોલાઇ કે એમનો પ્રવેશ થયોજ જાણવો. ગમે તેવા હુશિયાર સર્જન પણ આ બાબતપર જરાક પણ દુર્લક્ષ કરે તો તેનું "ઓપરેશન" જરૂર 'ફેલ' થવાનું.

જંતુઓના આ ત્રાસથી ડાકટરો આજે ૫૦ વર્ષથી જાણીતા છે. ડાકટર કેલરની ચમત્કારિક સફળતાનું મુખ્ય કારણ એ માનવામાં આવે છે કે તેઓ એ જંતુઓથી દરદીને બચાવવામાં સિદ્ધ હસ્ત છે. એમનો મત છે કે શરીરનો નાનામાં નાનો ભાગ પણ તે જંતુનાંજ કદનો ભલેને તે હોય તોપણ જો કાપવામાં આવ્યો હોય તો તેમાં પણ એ જંતુઓ ભરાયા સિવાય રહેતા નથી. એજ પ્રકારનાં ઓપરેશનો બીજા ડાકટરો પણ કરે છે પણ તેઓ કેરલ સાહેબ જેવી ફતેહ મેળવી શકતા નથી.

ડાકટર કેરલ એક પ્રાણીના મૂત્રપિણ્ડ અથવા ગુદાને કાઢી બીજાના શરીરમાં સ્થાપિત કરી દે છે, તથા એક કુતરાના પગ કાપી ફેંકી દે છે અને બીજાના કાઢી તેને લગાડી દે છે, એમાં જરાએ હાનિ તે પ્રાણીને થતી નથી. એ કરતાંએ વિશેષ આશ્ચર્યકારક તો એ છે કે એમણે એક નાના કુતરાનું હૃદય કાઢી એક મોટા કુતરાની ગરદનમાં છિદ્ર કરી બેસાડી દીધું અને તેનો સંબંધ રક્તવાહિની શીરાઓ સાથે જોડી દીધો. આથી તે કુતરાના શરીરમાં એક સાથે બે હૃદયો ધુંકધુંક કરવા લાગ્યાં. આતો એમના ચમત્કારોનાં અનેક દ્રષ્ટાંતોમાંથી એક બેજ આપ્યાં છે, પણ એવાંજ અને એથી પણ વધુ ચમત્કારિક અનેક ઓપરેશનો એમણે કરી દુનિયાને આશ્ચર્યચકિત કરી દીધી છે.

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ!! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઑફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે?

દીન વત્સલો!! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩-૮-૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના આયુદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે? જરૂર દયા લાવી લખોઃ-

મંત્રી-હિંદુ અનાથાશ્રમ-નડિયાદ.

વૈદ્યો અને વૈદ્યવિદ્યાના વિલાસિયોને

વધામણી ! વધામણી !! વધામણી !!!

આરોગ્યશાસ્ત્રના અધિકારી સાહેબો ! આ સંસારની અંદર અવતરી અક્કલ સહિત હોસમાં આવ્યા પછી દરેક મનુષ્યને શિર અનેક ફરજો અદા કરવાની સરજેલ છે. અને તેમાં પણ સહુથી પહેલી ફરજ, તથા કુદરતી ફરજ પૂર્ણ કરવા ગરજ સાથે એજ યાદ રાખવું જરૂરનું છે કે જેમ બને તેમ શરીરને સાજું તાજું રાખી સારાં કામોમાં સામિલ રાખવું. તેમજ તે સાથે તન્દુરસ્તી રહેવાના કાયદા, તથા તેથી થતા ફાયદા વાયદા સુક્ત બતાવનાર પ્રમાણિક વૈદક-ગ્રંથો વાંચી વિચારી મનન કરી અનુભવમાં આણવા એ પણ અગત્યનું કામ છે.

અત્યાર લગણમાં ગદ્ય પદ્ય સાથે પુષ્કળ વૈદકનાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધિમાં આવેલાં છે, અને તેમાં પણ જે જે ગ્રંથ અનુભવી વૈદ્ય-કવિઓના હાથથી રચાયલા છે તે તે ગ્રંથ અતિ ઉત્તમ માન મેળવનાર નીવડેલ છે.

અંચલગચ્છીય વૈદ્યાચાર્ય જૈનમુનિ નયનશેખરજી રચિત ગુજરાતી કવિતામય "યોગ-રત્નાકર" નામનો ગ્રંથ કે જેમાં અત્યંત ચમત્કારી અનુભવી અને અત્યાર લગી વૈદ્યોના જાણવામાં પણ નહિ આવેલ તેવા સિદ્ધ ટુચકાઓનો સંગ્રહ કરી સરસ ઉપાયના સમુદ્ર સરખો છતાં તે સાગરને ગાગરમાં સમાવ્યા સમાન સરસ ગોઠવણી સાથ યોજેલ છે. એથી આ એકજ ગ્રંથ અન્ય પચાસ વૈદક-ગ્રંથની ગરજ સારનાર છે એમ કહ્યા વિના ચાલે તેમ નથી.

તેમજ અમોએ આ ગ્રંથની સત્યતા તપાસવા કેટલાએક ઉપાયો ઉપયોગમાં લીધા જેથી અધિક આનંદ એ મળ્યો કે તે બધા જંગલી જડી બુટીના ફકીરી ઇલાજો છતાં ઘણાજ અકસીર નીવડયા એમ ગ્રાહકોને લલચાવાની ખાતર નહિ પણ સત્યની જાતિ અનુભવ ખાતર કહેવુંજ પડે છે.

પુસ્તકનું કદ ડીમી ૮ પેજી લગભગ ૫૦ ફોર્મનું થશે અને તેમાં કાગળ, છાપ, બંધાઇ વગેરે માટે યોગ્ય ધ્યાન આપવામાં આવશે. કીંમત માત્ર બે રૂપિયાજ રહેશે.

જેઓ સાહેબો, આ અલભ્ય, અપૂર્વ અને અનુપયોગી ગ્રંથ, ખરી દવા જાણવા ખરીદવાની ઇચ્છાવંત હોય તેઓ સાહેબો અગાઉથી આશ્રય આપનાર ગ્રાહક તરીકે પોતાનું મુબારક નામ નોંધાવા પૂરા નામ ઠેકાણા સાથે પત્ર લખી મોકલવા અવસ્ય કૃપા કરશોજ. ગ્રાહકગણ વૃદ્ધિ થતાંજ તાકીદે ગ્રંથ છપાઇ તૈયાર થવાનો છે; માટેજ તાકીદે નામ નોંધાવા તસ્દી લેશોજી. ખાસ કરી જૈનોએ જૈનમુનિનો રચેલો અમૂલ્ય ગ્રંથ, તેમજ વૈદ્યોએ દેશીવૈદ વિદ્યાને વિશેષ પ્રસિદ્ધિમાં લાવનાર ગ્રંથ પ્રસિદ્ધ થવા માટે અવસ્ય મદદ આપવીજ યોગ્ય છે, આશા છે કે તેમજ થશે. પત્રવ્યવહાર નીચે મુજબ.

પુરોહિત પૂર્ણચન્દ્ર શર્મા.
પરાકિયા જાગીરદાર.
અમદાવાદ-(ગુજરાત.)

Registered No. B. 778.

આચીન આયુર્વેદ, પ્રાશ્ચાત્ય ડાકટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

[પુસ્તક ૧ લું.] ઑકટોબર ૧૯૧૩. [અંક ૧૦ મો.

આદ્ય ઉત્પાદકઃ—ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રીઃ—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨–૦–૦ છુટી નકલના ૦–૪–૦.

" नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.



धन्वन्तरि.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
अन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૬ ઠું.] અકટોમ્બર, ૧૯૧૩. [અંક ૧૦.

Guests and Visitors to our Bodily Dwelling.

(BY MARY WOOD-ALLEN, M. D.)

"A man is known by the company he keeps," says the old adage, and I think we can judge pretty well of a person whom we have never seen if we know his company. If he associates with refined, intelligent, God-fearing people, we can guess that he himself is of the same character. If his friends are dissolute, profane loafers, we know at once that he is not an industrious, moral man. It is also true that a man's house will tell something about him and his companions. When a house shows taste in its construction, neatness and care in its keeping, we judge by these things of the man that owns it, and we quickly form an opinion about him.

The appearance of the body indicates very clearly what kind of guests are entertained therein, for all visitors may be classed

under. two heads, constructive or destructive. They come either to build up or to tear down, and the effects of their work are seen on the outside of the house. The builders keep him plump and rosy, with bright eyes, active limbs, and a general appearance of well being. The destroyers make him very pale and thin, or they fill him up with a poor quality of material and make him look too fat. They take the brightness out of his eyes and strength from his limbs. It is therefore very important that man shall entertain only those who come to help him keep his house in repair, and these are called wholesome foods.

The first and most important food-guest is Oxygen. His business is to cleanse the impure blood from its dark color to the bright scarlet of pure blood. The blood could not do its work in any part of the body if it were not plentifully supplied with oxygen.

The second guest brought to our house is a pale, sweet creature called Milk. Although she loooks so delicate, and we sometimes sneer at her as being "only food for babies," she is in reality a perfect food, bringing with her everything needed to keep our house in repair. Milk is albumen, sugar, and fat dissolved in water, which you see makes it ready at once to be easily assimilated; it is especially suited to infants as they at first have no saliva to digest starch, end cannot appropriate such foods as arrow-root, rice, sago, and such things which are often unwisely fed to them.

One of the most important foods is water, as the body is itself nearly three-fourths water, and great quantity of the waste material passes out in the form of water. You feel rather inclined to dispute my statement that the body is largely made up of water, but the chemists tell us that even the bones are one-eighth water. It has been stated that the quantity of solid food that an adult man, doing an average amount of work, should take in during one day is twenty-three ounces; the quantity of water, between sixty and seventy ounces.

Fruits are very important foods because they contain a great deal of water, and also a large amount of mineral salts, such as,

soda, potash, iron, lime, silica, and so on. We cannot eat iron, lime, or these inorganic substances in their crude state, but plants can. They take from the soil all these elements and make them over into themselves and then we get them from the plants. If we do not eat foods which contain these inorganic substances in sufficient quantity, we break down.

If we were to invite into our bodily dwelling only those guests which build us up, and these in the right proportion, it is doubtful if we should ever know anything about sickness. This being the case, would it not be well to study the matter carefully, not considering merely what tastes good, but what is needed to keep us in repair, and to avoid those things which are destructive?

We use the word *vegitarian* for one who eats only vegetables, but I have seen it stated that the word is derived from the Latin *vegetus* which means strong, robust, and hardy, and it is perhaps because vegetable food tends to health that we have come to call those who eat it vegetarians.

The motto of the ancient Gauls was one which it would be wise for us all to adopt, "Let appetite wear reason's golden chain, and find in due restraint its luxury."

Our Spicy Visitors.

Besides our ordinary, plain and unpretending, but reliable and trustworthy every day companions———our staple foods——— we enjoy occasional visits from people who are very sweet, but if they come too often or stay too long, we get very tired of them. This is true of sweet foods, they cloy the appetite; we can take them along with plainer foods, but they are a poor dependence for the work of building us up.

Then there are people who are so lively, so clever, their wit is so pungent, their jests so spicy, that their coming stirs us up into unwonted activity, and when they are gone, we say we "just feel all tired out." Such guests should be allowed to come only occasionally, if allowed to come at all, to our marvelous house. We call them condiments. They are known more particularly as pepper, mustard, spices, sauces, etc. Many people have accustomed themselves to foods so highly seasoned that they cannot enjoy

natural flavouurs, just as people become so fond of society that entertains that they cannot enjoy a good, serious, sensible conversation, and that is unfortunate. But these spicy food-guests are, in truth, more to be avoided than spicy people. They are not builders, they are sources of irritation. Mustard on the outside of the body produces a blister, and can you imagine any one blistering himself because he enjoys it? Why then, should he like to irritate in the same way the more sensitive mucous membrance of the mouth and stomach? The same thing may be said of pepper and ail pungent, biting substances, they irritate and cause inflamation of the mucous membrane.

In the case of condiments, such as pepper and mustard, the nevers of sensation complain at first of their biting, but by and by they find complaining does no good, so they keep quiet and finally end by liking to be bitten. It is another illustration of Pope's lines concerning vice. He says:—

"Vice is a monster of so frightful mien,
That to be hated needs but to be seen;
But seen too oft, familiar with her face,
We first endure, then pity, then embrace."

So it is with these stimulating substances; for all condiments are stimulants, and stimulants are things that get more work out of you, without putting strength into you, and that is not desirable.

Questionable Guests.

It is not a very welcome task to warn people against those whom they believe to be their true friends, but it is sometimes our duty, and therefore should be bravely done. I hope you young people have as yet never made the intimate acquaintance of two foreigners who are frequent guests in the bodily house, although, no doubt, you are very familiar with their appearance. One of them has a dark complexion and is rather bitter unless associated with milk and sugar. His name is *Coffea Arabica* and you know him as Coffee. He was introduced into England and France about two hundred years ago; so if you think people cannot get along without coffee, you have only to study up what was done in France and England in deeds of bravery or in literature, before coffee was ever known.

The statement is made by medical authorities that caries of the bones in young children is connected with the use of coffee. It produces also a species of fever sometimes called children's hectic. Their faces become pale, and their flesh soft, and when they have learned to walk, their step is very unsteady, their appetite is feeble, they do not grow naturally, they are apt to be timid, discontented, to sleep badly, are troubled with sore eyes, and their teeth come with difficulty. Increase of heart disease is also, by some physicians, attributed to the increased use of coffee. Dr. Bartholow says: "If used to excess, as a beverage, coffee deranges the organs of digestion, producing acidity, flatulence, pyrosis, eructations, headache, vertigo, ringing in the ears, and wakefulness."

The other foreigner is named *Thea Chinensis*, but he is generally known as Tea, and from his complexion designated as Green Tea or Black Tea. In the quaint diary of Mr. Pepys we find the entry September 25th 1660: "I sent for a cup of tea—— a China drink, of which I had never drank before." So we see that until nearly that date tea had been unknown in England; and when people tell us that tea is an assistant in mental work, we can point them to the fact that a good deal of fine intellectual work was done in the world before tea was known.

The Reverend John Wesley leaves on record that he discovered that tea gave him symptoms of paralysis in a shakiness of his hands which ceased when he quit tea-drinking. Dr. Beddoes, of England, demonstrated that a strong decoction of tea is destructive of life, both human and animal. Dr. Beaumont, who had charge of Alexis St. Martin, observed the effect of tea and coffee upon the living membrane of the stomach, and says that their use has a tendency to debilitate the digestive organs. In these statements the doctors are not referring to the effects of adulterations, but to the natural effects of tea aad coffee themselves, and these evil qualities are increased by the addition of injurious substances such as indigo, white lead, Prussian blue, etc. Besides hot drinks injure the teeth, the gums, the lining of the stomach, and so indirectly the whole system.

વિષયમાં વિશેષ લક્ષ આપવું જોઇએ છે. આપણા વડીલો આ પ્રમાણે કરતા આવ્યા છે એમ કહેવામાં કંઇ અર્થ નથી. પ્રસુતા સ્ત્રીની ઓરડી મોટી હોઇ તેમાં થોડી ઘણી હવા આવવી જોઇએ અને તેમાં મોરીની વ્યવસ્થા અવશ્ય રાખવી જોઇએ. જે ઓરડીમાં મોરીની વ્યવસ્થા ન હોય તેમાં પ્રસુતા સ્ત્રીને રાખવી જોઇએ નહિ. તેમાં દીવો બળતો રાખવો નહિ અને કદાચિત દીવાની જરૂર હોય તો દુર રાખવો જોઇએ, કે જેથી તેની ધુમાડી બહાર નીકળી જાય. તે સ્ત્રીમાં ઉષ્ણતા કાયમ રહે તે માટે હવા બંધ કરવાની પદ્ધતિ છે પરંતુ ઉષ્ણતાબદ્ધ પદાર્થો, ગરમ કપડાં અને ઔષધોપચારથી શરીરની ગરમી કાયમ રાખી શકાય તેમ છે. આ પ્રમાણે કંઇક ધનનો વ્યય થવાનો સંભવ છે પરંતુ કહેવું જોઇએ છે કે તેમ કરવાની જરૂર છેજ. બાળક અને તેની માતાની પ્રકૃતિ સારી રહે, વૈદ્યને ફી આપવાની જરૂર પડે નહિ અને બાળક નીરોગી રહે એવી જો તેના પાલકની ઇચ્છા હોય તો તેણે ખર્ચ તરફ જોવું જોઇએ નહિ. જેઓની કંઇ સારી સ્થિતિ હોય તેઓ આવી બાબતમાં હયગય કરે તે ઇચ્છવા જોગ નથી. સ્ત્રીઓના અજ્ઞાનથી ઉક્ત ઉપાય કરવામાં હરકત આવશે, અને આડોશીપાડોશી કરાવશે પરંતુ તે તરફ દુર્લક્ષ કરી બાળક અને તેની માતાના હિત તરફ નજર રાખવી ઇષ્ટ છે. ગરીબીથી અથવા અન્ય કારણથી સર્વની ઉચ્ચ સ્થિતિ હોતી નથી, તે સત્ય છે, પરંતુ જેઓ ઉક્ત ઉપાયો કરવાને શક્તિવાન છે તેઓએ તો પ્રમાદિ બનવું જોઇએ નહિ.

બાળકનો જન્મ થયા પછી પ્રથમ તેને ધવરાવવાની બાબતનો વિચાર કરવાનો છે. આ વિષય કેવળ બાળકનાજ હિતનો નહિ પણ માતાના હિતનો પણ છે. આ સમયે ગર્ભાશય જેવું સંકુચિત થવું જોઇએ તેવું ન થાય તો વિકાર થવાનો અતિ સંભવ હોય છે. માટે સ્ત્રીએ વિશેષ કારણ ન હોય તો બાળકને ધવડાવવામાં પ્રમાદિ થવું નહિ. ધવડાવવાથી બાળકને તો સુખ થાય છે પરંતુ માતાને પણ સુખ થાય છે તે ભૂલવું જોઇતું નથી. બાળકને નિયમિત સમયે નિયમિત ધાવણ આપવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. કારણ કે, નાહક વારંવાર ધવડાવવાથી દૂધ કમી ન થતાં વધવાનો ભય ઉપસ્થિત થાય છે. પ્રથમ બે અગર ત્રણ કલાક અને પછી વિશેષ સમયે ધવડાવવાની વ્યવસ્થા રાખવી જોઇએ. બાળક રડે માટે મરજી મુજબ વારંવાર ધવડાવવું ઇષ્ટ નથી. નિયમિત સમય જવા દેવાથી માતાના અંગમાં દૂધ આવે છે, તેને શાંતિ મળે છે, અને બાળકની હોજરીને દૂધ પચવવા સમય મળે છે. પ્રથમ બે દિવસનું દૂધ ખરાબ હોય છે, એવી સમજથી કેટલીક સ્ત્રીઓ તે બાળકને પાવાને હયગય કરે છે. આ સમજ ભુલ ભરેલી છે. આ દૂધથી થોડો ઘણો રેચ થાય છે, પણ પાચનક્રિયાને એ અતિ આવશ્યક છે. માત્ર એટલુંજ લક્ષમાં રાખવાનું છે કે આવું દૂધ વિશેષ પાવું નહિ. બાળકને સમયસર દૂધ મળવા છતાં જો તે અશક્ત રહે તો દૂધમાં કંઇ વિકાર હોવાનું સમજી માતાના ખાવા પીવામાં બંદોબસ્ત રાખવો જોઇએ. માતાને શું ખોરાક આપવો તે સ્ત્રીઓ સાધારણ રીતે જાણે છે. જે મુખ્ય બાબત લક્ષમાં રાખવાની છે તે એ છે કે, તે જેટલો સમય બીછાનાપર પડી રહેવા ઇચ્છે તેટલો સમય તેને સુખે રહેવા દેવી હિતકારક છે. સ્વસ્થ પડી રહેવા દેવાથી તેનું ગર્ભાશય જેટલું જલદી સંકુચિત થાય છે તેટલું બેસવા ઉઠવાથી થઈ શકતું નથી. આ સમયે મુખ્ય પોષણ ગર્ભાશય સંકુચિત કરવા વિષે હોવું જોઇએ. બીજી બાબત એ છે કે ચા વગેરે પ્રકોપ કરનારા પદાર્થનું સેવન કરવું અગર તો અતિભોજન અનિષ્ટકારક છે. તેણે પોતાનું મુખ સંભાળી રાખવું જોઇએ. આ સમયમાં બાળકને ઓસડ આપવામાં કંઈ અર્થ નથી.

કેટલીક માતાઓને દૂધ થોડું આવે છે તેનું કારણ પ્રસુતિ પછીના વિકાર છે. પરંતુ વિશેષ કરીને જે સ્ત્રીઓ મોજીલી અને પ્રમાદિ હોય છે તેને દૂધ થોડું આવે છે. કેટલીક વખત અન્ય કારણો પણ હોય છે. માટે સ્ત્રીપુરૂષ ઉભય ડહાપણથી વર્તે તેમાંજ બાળકનું હિત છે. જ્યાં સુધી બાળકનો ખોરાક માતાનું દુધજ* હોય છે ત્યાં સુધી માતાએ માનસિક શ્રમ વ્યવસ્થિત રાખવો જોઇએ. તેણે ચિંતાતુર રહી પોતાના હૃદયને ત્રાસ આપવો જોઇતો નથી. તાત્પર્ય એ કે, આ સમયે તેણે હૃદયને સમાન રાખવું મહત્વનું છે.

ઉપર કહ્યું છે તેમ કરવા છતાં બાળકને દૂધ ન મળતું હોય તો પછી દાઇની શોધ કરવી જોઇએ. દાઇ શોધવામાં તે સશક્ત છે એટલુંજ જોવું જોઇએ નહિ, પણ તેનાં બાળક કેવાં છે તે જોવું જોઇએ, તેનું વય અઢારથી ત્રીશ વર્ષ સુધીનું હોવું જોઇએ, તેમજ જે સમયે બાળકની માતાને પ્રસુતિ થઇ હોય તેજ સમયે દાઇને પ્રસુતિ થઇ હોવી જોઇએ.

બાળકનું અન્ન માતાનું દૂધ છે એમ ઉપર કહ્યું છે, પરંતુ કંઇ કારણ પરત્વે તે મળે તેમ ન હોય અને દાઇ પણ મળે તેમ ન હોય તો પછી ગાયનું દૂધ પાવું ઇષ્ટ છે. પરંતુ એટલું લક્ષમાં રાખવું જોઇએ કે ગાયના દૂધમાં સ્ત્રીઓના દૂધ કરતાં પોષક અંશ વિશેષ હોય છે અને સાકરનો અંશ કમી હોય છે. માટે સ્ત્રીઓના દૂધમાં જે ગુણ છે તે ગાયના દૂધમાં સાધારણ રીતે લાવવા માટે તેમાં થોડું§ પાણી તથા સાકર નાખવી હિતાવહ છે. સ્ત્રીઓ ફકત દૂધ આપે છે, તે જ્યારે બાળકને પાચન થતું નથી ત્યારે બુમ મારે છે. ગાયનું દૂધ જો તાજુ મળે તો તે ઉત્તમ ગણી શકાય તેમ છે. ઉષ્ણ દેશમાં તો ખાસ કરી દરેક વખતે તાજુ મળે તેજ હિતાવહ છે. બાળક દાયાને આધિન કરવાનું છે તે ખાસ પ્રસંગે અને અનિવાર્ય કારણ પરત્વેજ કરવાનું છે; નહિ કે પતિ પત્નીની મોજીલી જીંદગી માટે ! ધાવણ બંધ કરવા માટે માતાઓએ ઉતાવળ કરવી જોઇતી નથી, પણ ધીમે ધીમે બંધ કરવું જોઇએ. મઝા ખાતર બાળકોને ભાત વગેરે અન્ય અન્ન શરૂ કરવા તૈયાર થવું જોઇએ નહિ. ભાત, રોટલી વગેરે પદાર્થ દાંત આવ્યા સિવાય આપવા ઇષ્ટ નથી. લક્ષમાં રાખવું જોઇએ કે દાંત આવતા સુધી પ્રવાહી પ્રદાર્થજ હિતકારક છે. બાળકને સારૂ દૂધ મળે તેવી ઇચ્છા પિતાની હોય તો માતાઓના ખોરાકની વ્યવસ્થા સારી રાખવી જોઇએ. આ કાર્યમાં બે પૈસા અધિક ખર્ચ થતા હોય તો પાછું વળી જોવું જોઇએ નહિ. આવા કાર્યમાં પૈસાનો વ્યર્થ વ્યય થતો નથી. સાધારણ નિયમ જોતાં ગાયને ભૂંસો વગેરે ખોરાક આપતાં તે સારૂં દૂધ આપે છે. પરંતુ તેને કેવળ ઘાસ આપવાથી તે થોડું દૂધ આપે છે, અને તે દૂધમાં કસ પણ થોડોજ હોય છે. આજ નિયમ સાધારણ રીતે માતાના દૂધને લાગુ પાડી શકાય તેમ છે. "આર્ય પ્રકાશ."

* માતાએ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ કે, પોતે જે ખાય છે તે કેવળ પોતાના જીવન માટે નહિ પરંતુ બાળકના જીવન માટેજ ખાય એ; કેટલાક પદાર્થ પોતાને અનુકુળ હોય પરંતુ તે બાળકને હોતા નથી દૂધ કમી આવતું હોય તો ઉપર કહેલું દૂધ પાવા પૂર્વે શુદ્ધ હવા લેવી, યોગ્ય શ્રમ કરવો, નિયમિત સમયે ભોજન લેવું અને વ્યવસ્થિત નિદ્રા લેવી વગેરે ઉપાય કરી જોવા. આ પ્રમાણે કરવા છતાં પોતાનું દૂધ બાળકને મળી શકે તેમ ન હોય તો બાળકને રાત્રિના સમયે ઉપર કહેલું દૂધ પાવું.

§ ગાયના દૂધમાં પાણી બાળકના વય પ્રમાણે નાખવું. એક બે મહિનાના બાળકને દૂધ આપવામાં જેટલું દૂધ હોય તેટલુંજ પાણી મિશ્રણ કરવું. આ સ્થાને કહેવું જોઇએ કે આ ધોરણ ઘરની ગાયને લાગુ છે. ગોવાળ પાસેથી દૂધ લેવામાં આવતું હોય તો અરધુ પાણી મિશ્રણ કરવું બસ છે બાળકને માતાનું અથવા ગાયનું દૂધ માફક આવે છે કે નહિ તે બાળકના મળ પરથી સમજાય તેમ છે. આ તરફ માતાનું લક્ષ હમેશ હોવું જોઇએ. પ્રથમતઃ તેણે પોતે ઔષધ લેવાના અમર તો બાળકને ઔષધ આપવાના પ્રયત્નમાં પડવું નહિ. ખોરાક વગેરે બાબતમાં અથવા ફક્ત દૂધ ચાલુ હોય તે સમયે સારી વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે તો ઔષધ વગેરેની આવશ્યકતા રહે તેમ નથી.

માટીના ઔષધ તરીકે ઉપયોગી ગુણો.

(ધન્વંતરી માસિકના બીજા વર્ષના પૃષ્ટ ૨૨ નું અનુસંધાન.)

સૃષ્ટિમાં દ્રષ્ટિગોચર થતા પ્રાણી પદાર્થો અને ચરાચર વસ્તુઓની ઉત્પત્તિ આપણી પૃથ્વી માતાથી છે, અને આખરે પૃથ્વીમાંજ તે સમાય છે. એટલે વનસ્પતિ, પ્રાણી કે પદાર્થનો પૃથ્વીમાતા સાથે ગાઢ સંબંધ રહેલો છે. આ વાતથી આપણા ઋષિ મુનિઓ અને મહાત્માઓ સારી રીતે વાકેફ હતા અને તે કારણથી તેઓ નીરંતર પૃથ્વીમાતાના ગાઢ સંબંધમાંજ રહેતા હતા. પરંતુ આપણે કહેવાતા સુધારામાં આગળ વધતા ગયા તેમ તેમ પૃથ્વીમાતાના સંબંધથી દુરના દુર જતા ગયા અને તેના પરિણામે રોગના ભોગ થઈ પડયા છીએ. આપણા વૃદ્ધ પિતામહો અને મહાત્માઓ પૃથ્વી સાથે કેવી રીતના ગાઢ સંબંધમાં રહેતા તેને માટે આપણે થોડો વિચાર કરીશું તો ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહિ કે તેઓ રાત્રિ દિવસ પૃથ્વીપર ખુલ્લા પગે ફરતા, પૃથ્વીપર શયન કરતા, સ્નાનસંધ્યાદિ કર્મ ગોમયથી લીપેલી ભુમિ ઉપર કરતા. અગ્નિ હોત્રાદિ પણ પૃથ્વી ઉપર કરતા, શરીરે મૃતિકા ચોળી સ્નાન કરતા, પાર્થીશ્વરમાં મૃતિકાનું લિંગ બનાવી હસ્તમાં રાખી પૂજન કરતા. પ્રાતઃકાળે પથારીમાંથી ઉઠતાંજ પૃથ્વી ઉપર પગ મુકતાં પૃથ્વી માતાની સ્તુતિ નીચે પ્રમાણે કરતાઃ—

समुद्रमेखलेदेवी, पर्वत स्तनमन्डले ।
विश्नु पत्नि नमः स्तुभ्यं, पादर्स्पश क्षमस्वमे ॥

હે દેવી ! સમુદ્ર તમારૂં કટીમેખલારૂપી ભૂષણ છે, અને પર્વતો સ્તનમન્ડલ છે એવી વિશ્નુપત્નીરૂપ હે પૃથ્વીમાતા ! તને હું પગનો સ્પર્શ કરૂં છું તો તેની ક્ષમા કરજે.

વળી પૂજન કરવા વખતે પણ મંત્રથી આસનશુદ્ધિ નીચે પ્રમાણે કરતા હતાઃ—

पृथ्वीत्वया धृतालोका, देवीत्वं विश्नुना धृता ।
त्वं च धारयमां देवी, पवित्रं कुरुचासनं ॥ १ ॥
अपक्रामन्तु भूतानी, पीशाचका सर्वतोदिश ।
तेशां कर्म विरोधेन् पूजां कर्म समारमेत् ॥ २ ॥

ઉપરોક્ત આસનશુદ્ધિના મંત્રનો ઉચ્ચાર કરીને પૂજાકર્મમાં સંલગ્ન થતા. વળી તેઓ પૃથ્વીમાં, ગુફાઓમાં, પૃથ્વી ઉપર આસન વાળી વર્ષોનાં વર્ષો સુધી સમાધીમાં બેસતા. ઉપર પ્રમાણે તેઓ પૃથ્વીમાતા સાથે ગાઢ સંબંધમાં રહેવાથી સેંકડો ને હજારો વર્ષનું આયુષ ભોગવતા એટલુંજ નહિ પણ સુદૃઢ, બળવાન અને રોગ રહીત શરીરથી પોતાનો કાળક્રમણ કરતા અને બીજાઓના રોગ અને દુઃખો નિવારણ કરતા હતા. જેમ જેમ મનુષ્યજાતિમાં રોગ અને દુઃખો વધતાં ગયાં તેમ તેમ તેનાં કારણો પણ શોધાતાં ગયાં.

હવે આપણે વિચાર કરીશું તો કુદરતના રાજ્યમાં વસતાં પશુપક્ષીઓ નિરંતર પૃથ્વી માતાના સંસર્ગમાંજ રહે છે, અને તેમને કંઇ રોગ કે દુઃખ થાય છે તો માટી, રેતી, કે કાંકરીમાં પેશી રહે છે કે પડી રહે છે તેથી તેમના દુઃખનો અંત આવે છે. આ સંબંધમાં ઘણું લખવા જેવું છે. પૃથ્વીના મહાત્મ્ય સંબંધે શ્રીમહાકાલ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થએલો લેખ ઉપયોગી હોવાથી અત્ર દાખલ કર્યો છે. "આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે કુદરતની સાથે

મળવાનો અને તેનો સહવાસ સેવવાનો જે વિચાર હાલ ચાલી રહેલો છે તેમાં ફ્રેન્ચ લશ્કરના વૈદ્યક સંસ્થા (Medical department) તરફથી એક પ્રબળ પ્રમાણ હાલ મળ્યું છે. લશ્કરમાં ચાલતા યુદ્ધે કોઈ એકાએક ઘાયલ થઈ પડે તો તાત્કાલિક શો ઉપાય કરવો તે સંબંધી નિર્ણય કરતાં જણાવવામાં આવે છે કે એવા તાત્કાલિક ઉપાય રૂપે સાધારણ માટીને દાબી દેવી. એ સંબંધમાં જણાવવામાં આવે છે કે એ પૃથ્વી અથવા માટી ખરાબ ન હોય તેમ સારી જાતની હોય તો તેનો ઉપયોગ જંતુનાશક (Antiseptic) તરીકે બહુ સારો થાય છે.

વિશેષમાં યોદ્ધાઓને માટે તો કેવા પ્રકારની પૃથ્વી સર્વોત્તમ ગણાય, તે વધારે લાભજનક થઇ પડે એવી તેને કેવી રીતે બનાવવી, તેનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, ક્યારે તેને પુનઃ લગાડવી, એ વગેરેનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. આ પ્રયોગ બે વર્ષ પર્યંત અજમાવી જોવામાં આવ્યો છે. ખરેખર કેટલીક અભણ અને સામાન્ય જાતિઓમાં સ્વાભાવિક રીતેજ કરાતો આ પ્રયોગ બુદ્ધિમાનોએ સ્વીકાર્યો છે. સ્વચ્છ પૃથ્વીના આરોગ્યજનક અંશનું પશુ અને પક્ષીઓને પણ નૈસર્ગિક રીતે જ્ઞાન હોય છે, અને તેઓ તેનો ઉપયોગ પણ કરે છે. કેટલાક અમેરિકાના ડાક્ટરોએ પણ પૃથ્વીનો ઉપયોગ કરી જોયો છે, અને તેનો પરિણામ આશ્ચર્યજનક રીતે સફળતામાં આવ્યો છે. આમ થવાથી **ફિલેડલ્ફીયાના** ડાક્ટર **એડીનલ હ્યુસને** ઘા વાગ્યો હોય ત્યારે, છિદ્રો કે ચાંદી પડી ગયાં હોય ત્યારે, 'નોન મેલિગ્નંટ ટ્યુમર' થયું હોય ત્યારે અને એવાજ પ્રસંગે કોરી પૃથ્વી યા માટીનો કેવા પ્રકારે ઉપચાર કરવો તે તેણે પદ્ધતિપૂર્વક ગોઠવ્યું છે. તેણે આ પ્રકારના રોગી મનુષ્યોને ઉપચાર કર્યો, અને જેમાંના ઘણા તો બહુ ગંભીર પ્રકારના હતા; પરંતુ તેમાંના લગભગ દરેકે સર્વોત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત કર્યું.

એક પ્રસિદ્ધ બ્રિટીશ ડોક્ટર પોતાના અને ડોક્ટર **હ્યુસનના** પ્રયોગ સંબંધી જણાવે છે કે યોગ્ય પ્રકારની પસંદ કરેલી ઝીણી (Powdered) મૃત્તિકામાં વ્રણવિરોપણ-ઘા રૂઝવવાનું સામર્થ્ય છે. અને તેની દુર્ગંધને દૂર કરીને તે આરોગ્યમય કણો (Granulations) ને ઉત્પન્ન કરે છે.

કેટલીક વખતે ખરાબ માટી કરતાં બીજા ઉપચારો બહુ અનુકૂળ પડે છે એ ખરૂં છે, પરંતુ કેટલાક સમયે અને કેટલાક સ્થાને સ્વચ્છ માટી મળી આવે છે, અને તેવા પ્રસંગે બીજો ઉપચાર કરવાનું સાધન ન હોય ત્યારે આ પૃથ્વીના ઉપચારનું જાણેલું સાધન અવશ્ય ઉપયોગી થઈ પડે છે.

ફ્રાન્સના અને બીજા કેટલાક પ્રમાણભૂત પુરૂષો સર્વોત્તમ પ્રકારની પૃથ્વી (Earth) રૂપે પીળી માટીને ગણે છે, કેમકે તેમાં ૫૦ ટકા મૃત્તિકા-ગોરમટી (Clay) નો ભાગ હોય છે. શુદ્ધ માટી-ગોરમટી (Pure clay) નો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી, કેમકે તે પ્રવાહી વસ્તુને પોતાનામાં તત્કાળ ચુશી લેતી નથી. તેમજ તેનામાં ચુશી લેવાનો ગુણ નથી, કે જેના ઉપર પૃથ્વીને નિરામય કરવાની અસર આધાર રાખી રહી છે.

પૃથ્વીને કેવી રીતે તૈયાર કરવી અને તેનો કેવા પ્રકારે ઉપયોગ કરવો તે સંબંધી કેટલીએક સૂચના આ પ્રકારની છેઃ પૃથ્વીના ઉપરના પડને કાઢી નાંખવું, અને થોડા ઈંચ નીચેના ભાગમાં રહેલી પૃથ્વીનો ઉપયોગ કરવો. મનુષ્યની વસતી અથવા રહેવાના સ્થાનથી થોડે છેટે એ પ્રકારની માટી મળવાના બહુ સંભવ હોય છે. તેને ખોદવાને માટે જે સાધન વાપરવામાં આવે તે બને તેટલાં સાફ રાખવાં અથવા બરાબર સ્વચ્છ કરીને તેને ખોદવામાં વાપરવાં. પછી તે માટીને કહાડીને સૂર્યના તડકામાં જ્યાં સુધી તે કેવળ શુષ્ક થઇને ભુકા જેવી ભુકી થઇ જાય ત્યાં સુધી સુકવવી. પછી તેને ઝીણા વસ્ત્રથી ચાળી નાંખવી. પછી એ ઝીણી મૃત્તિકાને ઘા ઉપર તથા તેની

સુનત વિષે ચર્ચા.

મ્હેરબાન ધન્વંતરિ માસિક પત્રના માનવંતા તંત્રી સાહેબ, મુ. વિસનગર.

અર્વાચીન કાળના ચાલતા જમાનામાં મનુષ્યોની વીર્યવિકાર સંબંધી નબળાઇ ઘણીજ જોવામાં આવે છે. ત્રીસ પાંત્રીસ વર્ષના યુવાનો ધાતુની નબળાઇને લીધે પુરૂષત્વહીન અને વૃદ્ધ જેવા બની જાય છે. આ સંબંધમાં બારીક તપાસ કરતાં મુખ્ય કારણ સંપૂર્ણ યુવાની પ્રાપ્ત થતા પહેલાં કેટલીક જાતનાં કુકર્મો, અજ્ઞાન સોબતીઓની સંગતથી ઉછરતાં ન્હાનાં બાળકોને હાથરસ (Masterbation) ની કુટેવ લાગુ પડે છે તે જણાય છે. શરૂઆતમાં અસંત આનંદ થતો માલમ પડે છે પરન્તુ તેની સાથે એવો તો સખ્ત આંચકો લાગે છે કે આખા શરીરની નસેનસ ખેંચાઇ નબળી પડતી જાય છે. આવી કુટેવવાળાને તુરતમાં કોઈ સારો સોબતી મળતો નથી કે સારી શિખામણ આપી આવી અધમ અને દુષ્ટ ટેવમાંથી મુક્ત કરે. માબાપોને પણ આ બાબતની ખબર પડતી નથી, જેથી તેઓ પણ બેદરકાર રહે છે. વળી ગુપ્ત અવયવો વિષે ખુલ્લી શિખામણ માસ્તરો તરફથી પણ મળતી હોય તેમ જણાતું નથી. તેથી લાંબી મુદત સુધી તેઓ કુટેવમાં ફસાએલા રહે છે. આમ થવાથી શારીરિક નબળાઇ, પ્રત્યેક અવયવોમાં અશક્તિ, યાદદાસ્તનું ગુમ થવું, કબજીઆત, ખોરાક પ્રત્યે અરૂચિ, મનની અંદર થતા અનેક જાતના દુષ્ટ વિચારો વગેરે અનેક રોગના તેઓ ભોગ થઇ પડે છે. પરન્તુ જ્યારે તે આ બાબતમાં જાણીતા થાય, મતલબ કે હાથરસની કુટેવનાં માઠાં પરિણામ ત્હેમના સમજવામાં આવે ત્યારે ઘણોજ પશ્ચાતાપ કરી નશીબને વાંક આપે છે. વળી નીચ સંગતને લીધે ખરાબ વ્યસનોમાં પણ તેઓ ફસાય છે. એવી એવી કુટેવોથી પ્રમેહ, ચાંદી, ટાંકી વગેરે ગરમીનાં દરદો લાગુ પડે છે. પ્રથમ પ્રમેહની સાથે ચાંદી થાય છે તે વખતે ઇંદ્રિયપર સોજો થાય છે અને ચામડી ઉપર ચડતી નથી. અંદરના ભાગમાં ચાંદી હોય તેને દવા પહોંચે નહિ, જેથી સોજો દિનપ્રતિદિન વધારે થતો જાય છે, ત્યારે અતિશય પીડા સહન કરવી પડે છે. આવી બાબતો શરમને લઇ કુટુંબીઓમાં જાહેર કરી શકાતી નથી. આખરે જ્યારે દરદી અત્યંત રોગનો ભોગ થઇ પડે છે ત્યારે તે વાત જાહેર કરે છે. એટલે પછી ત્હેના યોગ્ય ઈલાજો લેવામાં આવતાં કેટલેક વખતે તે પીડાથી મુક્ત થાય છે. આવી જાતના ગુપ્ત અવયવોના દરદીઓ ઘણે ભાગે આપણી હિંદુકોમમાં સેંકડે ૭૫ થી ૮૦ ટકા કે તેથી પણ વધારે જોવામાં આવે છે, જ્યારે મુસલમાન કોમમાં આવા દરદીઓ ઘણા જોવામાં આવતા નથી. ત્હેનું મુખ્ય કારણ નપામનાં તે કોમમાં ઇંદ્રિય આગળની ચામડી કાપી નાંખવામાં આવે છે, જેને "સુનત બેસાડવું" એમ કહે છે તેજ જણાય છે. હિંદુ લોકોમાં આવો રિવાજ નથી જેથી સ્વાભાવિક રીતે પ્રશ્ન ઉદ્ભવે છે કે "સુનત બેસાડવું" (ઇંદ્રિયની આગળની ચામડી કપાવવી) તે લાભદાયક છે કે કેમ ? આ બાબતમાં કચ્છ અંજાર ડીસ્પેન્સરીના ડૉક્ટર રા. રા. આત્મારામ કેશવજી સ્વરચિત "આત્મારામ અનુભવ" નામે પુસ્તકમાં જણાવે છે કે "મ્હારા અડતાલીસ વર્ષના દાક્તર તરીકના ધંધાના અનુભવમાં હજારો દરદીઓ જનનેંદ્રિયના દરદનાં આવી ગયાં છે. તેમાં ધાતુવિકારના દરદવાળા જેઓમાં ઘણાખરા ચાલીસ વર્ષની અંદર નામર્દ બની ગએલા, કેટલાકને ધાતુસ્ત્રાવનો વિકાર, કેટલાકને વીર્યસ્થંભનની ખામી અને કેટલાકને ધાતુવિકારના કારણથીજ નામર્દાઇના જેઓ ભોગ થઇ પડેલા તેવા બધાઓમાં સેંકડે નેવું ટકા હિંદુઓ હતા. તેઓને ધાતુ વિકારનાં કારણો પૂછતાં કબુલ કરેલું કે ૧૩-૧૪ વર્ષની કાચી ઉમ્મરે તેમનાં માબાપે પરણાવેલ અથવા તો કુસંગથી હસ્તદોષની

કુટેવ જેને અંગ્રેજીમાં (Masterbation અથવા Self-abuse) કહે છે તેની ટેવ પડેલી એવા મ્હારા અનુભવમાં હિંદુઓ આવેલા છે. પરંતુ પારસી અને અંગ્રેજોનાં છોકરાંઓમાં પણ એ બદી બહુજ ચાલે છે એમ ઘણે ઠેકાણે મ્હારા વાંચવામાં આવ્યું છે. આવી ખરાબી (કૃત્રિમ જાગૃતિ) સુનતવાળાઓમાં મ્હારા જોવામાં આવી નથી. મ્હેં પોતે મ્હારા છોકરાની સુનત પ્રમાણે ચામડી કાપી હતી, અને બધાઓને સલાહ આપું છું કે પોતાનાં છોકરાંઓની સુનત મુજબ ચામડી કપાવવી એ ઘણુંજ સારૂં છે. જો બધા ધર્મવાળાઓ આ સુનતના રિવાજને કબુલ કરે તો છોકરાઓની તંદુરસ્તી સારી રહે અને જનનેંદ્રિય પણ વિશેષ દ્રઢ થાય." હવે આ પરથી જણાય છે કે સુનત બેસાડવાથી ગુપ્ત ઇંદ્રિયમાં કૃત્રિમ જાગૃતિ થતી નથી અને તેથી ખરેખર ફાયદોજ થાય છે. તો આવો લાભદાયક રિવાજ આપણી હિંદુ કોમમાં ચાલુ કરવામાં શું અડચણ છે ? આ બાબતમાં આપનો તથા અન્ય વૈદ્યરાજોનો અભિપ્રાય આપના લોકપ્રિય માસિકમાં પ્રકટ થવાની ઘણીજ જરૂર છે. કારણ કે ધન્વન્તરિના હજારો વાંચકો આ બાબતથી જાણીતા થાય, અને તેથી એકંદરે જનસમાજને લાભ થયા વિના રહેજ નહિ.

લી. વૈદ્ય શા. શીવજી જેઠાભાઇ,
માંડવી બંદર—કચ્છ.

સર્પ દંશનો ઉપાય.

સાપ કરડવાથી આપણા દેશનાં ઘણાં મનુષ્ય યમરાજાના અતિથિ બની જાય છે. હાલમાં એક અંગ્રેજે જાહેર કર્યું છે કે–"ઝેરીલો સાપ જે મનુષ્યને કરડે તેને કેળના ઝાડનો રસ પાવાથી તે બચે છે. કેળના થાંભલામાં ઘા કરવાથી તેમાંથી જે રસ નીકળે છે તેજ રોગીને આપવો. આ સાહેબે કેટલાક રોગી પર આ રસની પરીક્ષા કરીને તેની ઉપયોગીતા બતાવી છે. મનુષ્ય તો શું ? પણ સાપે કરડેલાં પશુઓ પણ સારાં થયાં છે. આ ઔષધિની સારી પેઠે તપાસ કરવી જોઇએ. ભારતવર્ષમાં આવાં ઘણી જાતનાં કેળનાં ઝાડ થાય છે. તો તેમાંથી કઇ જાતનાંજ આમાં કામ આવે એ ગામેગામનાં વૈદ્યોએ મહેરબાની કરીને તપાસ કરવી જોઇએ. જેથી જનસમાજને ઉપયોગી થઇ પડે." **શ્રી "જૈન શાસન."**

ગ્રંથસ્વીકાર.

સુબોધ રત્નમાલા—રચી પ્રગટ કરનાર દુર્લભભાઇ કલ્યાણજી દેસાઇ ભરેલીકર. કિંમત રૂ. ૧—૦—૦. આ પુસ્તકનાં કાવ્યો અમે વાંચી જોયાં છે. પુસ્તકમાંનાં કેટલાંક કાવ્યો અનાવિલ જ્ઞાતિમાં સુધારો કરવા માટે કવિએ લખેલાં છે. તે સિવાય પણ ઘણી બાબતનાં કાવ્યો જનસમાજને લાગુ પડે તેવાં છે. કાવ્ય રચવાની શૈલી સારી છે. કવિએ અનાવિલ જ્ઞાતિમાં કેટલાક સુધારા કરવા જે કાવ્ય રચ્યાં છે તેવા સુધારા બીજી જ્ઞાતિઓમાં પણ થવા જરૂરના છે. કવિરાજ દુર્લભભાઇએ પોતાની મહેનતનો બદલો લેવાની આશા રાખ્યા સિવાય આ પુસ્તકની પ્રથમાવૃત્તિની તમામ આવક શ્રી અનાવિલ સમાજની વિદ્યાવૃદ્ધિના પરોપકારી કાર્યમાં અર્પણ કરેલી છે; જે જોઇ વધારે આનંદ થાય છે. અનાવિલહિતેચ્છુના અંકો કેટલાક વખતથી મારો તરફ આવે છે. તેના તંત્રી રા. રા. દોલતરાયભાઇ રતનજી દેસાઇ ઘણા ઉત્સાહી છે અને જ્ઞાતિના સુધારા કરવા

માટે ઘણો પ્રયાસ કરે છે. અનાવિલ જ્ઞાતિનો વાર્ષિક રિપોર્ટ વાંચી મને અતિ આનંદ થાય છે; કારણ આ જ્ઞાતિના યુવકો જુદી જુદી વિદ્યામાં નિપુણતા મેળવી પરીક્ષાઓમાં પસાર થાય છે. આવા સુધારા દરેક જ્ઞાતિમાં થવાની જરૂર છે. એકંદરે આ પુસ્તકનાં કાવ્યો વાંચવા અને અનુકરણ કરવા લાયક છે.

દિલખુશ હિતશિક્ષા—આ એક લઘુ પુસ્તકમાં જૈનધર્મનાં કેટલાંક સ્તવનો છે. કર્તા અને પ્રકાશક શાહ દલસુખભાઇ ગિરધરલાલ માણેકપુરવાળા છે. સ્વધર્મી બંધુઓને ભેટ તરીકે આ બુક છપાવી મોકલી છે. બુકમાં સ્તવનો સારાં છે.

બગીચાનું પુસ્તક—કર્તા દુલેરાય સી. અંજારીયા. જી. એન. એ. સી. કિંમત રૂ ૧-૮-૦. આ પુસ્તકમાં બાગમાં વાવવાનાં ફુલનાં ઝાડોને કેવી રીતે વાવવાં, તેને કેવી રીતનું ખાતર નાંખવું, પાણી ક્યારે ક્યારે પાવું, તેવાં ઝાડોને થતા રોગોનું કેવી રીતે નિવારણ કરવું, ઝાડોનું મુળ વતન ક્યાં છે ? તે આપણા દેશની કેવી જમીનમાં ઉછરી શકે છે તથા તે ઠંડા પ્રદેશમાં કે ગરમ પ્રદેશમાં ઉછરી શકે, વગેરે બાબતોનું આ પુસ્તકમાં લંબાણથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે. એકંદરે આ પુસ્તક ખેતી કરનારને અને બાગ બગીચા બનાવી ઉપયોગ લેનાર શ્રીમંત વર્ગને પણ અતિ ઉપયોગી છે. ગુજરાતી ભાષામાં આવાં ઉપયોગી પુસ્તકોની ખોટ છે, જે ખોટ મી. અંજારીઆએ પુરી પાડેલી છે.

ખેતીવાડી અને બગીચાની ઉપજ વધારનારાં ખાતર—આ પુસ્તકના કર્તા દુલેરાય સી. અંજારીયા "મદ્રાસ એગ્રીકલચર કોલેજ" ના ગ્રેજ્યુએટ છે. છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ આ. સેક્રેટરી, અમદાવાદ છે. આ પુસ્તક તેના કર્તા તરફથી અમને મળ્યું છે. પુસ્તક અથથી તે ઇતિ સુધી વાંચી જોયું છે. કહેવત છે કે "ખેડ ખાતર ને પાણી નશીબને લાવે તાણી", "ઉત્તમ ખેતી મધ્યમ વેપાર, કનિષ્ટ નોકરી" એ કહેવતો સાંપ્રતકાળમાં ખેતી કરનાર વર્ગને ખોટી લાગે છે. તેઓ કહે છે કે "વહાલામાંથી વહાલ ગયું છે ને જમીનમાંથી કસ ગયો છે." અત્યારે ખેતીના ધંધાને અધમ માનવામાં આવે છે. નોકરી કનિષ્ટ ગણાતી તેને બદલે અત્યારે ઉત્તમ છે એમ લોકો માનવા લાગ્યા છે. એ ખરી વાત છે કે આગળના જેટલો જમીનમાં પાક થતો નથી. ઉત્તમ જાતનાં ફળો ઝાડો ઉપર થતાં નથી તેનું મુખ્ય કારણ તો જે પાક જમીનમાંથી થાય છે તે જમીનના રસકસ ખેંચી લે છે ને જમીનને સત્વહીન કરતી જાય છે. ઝાડો ને છોડવાનો ખોરાક જમીનમાંના રસકસ છે તે રસકસ જમીનને ખાતરો દ્વારા મળે છે. કયા પાકથી અગર કયા ઝાડોથી જમીનમાંનાં કયાં રસાયણીક તત્ત્વો કમી થાય છે ને તે કમી થએલાં તત્ત્વો કઇ જાતનાં ખાતરથી પુરાં પાડી શકાય તે આપણા અભણ ખેડુતો જાણતા નથી, તેમ ખાતરો કેવી રીતે તૈયાર કરવાં તે પણ સમજતા નથી. જેના પરિણામે આપણા દેશની જમીન નિઃસત્વ થતી ચાલી છે. આપણા દેશની જમીન ઉત્તમ જાતનાં અનાજ ને ફળ ફુલો માટે લાયક છતાં તેની આ સ્થિતિ થઇ છે. ઉલટા યુરોપ અમેરિકાની જમીન આપણી જમીન કરતાં વધારે સારી ન હોવા છતાં અહીંનાં કરતાં બમણો પાક આપે છે. ત્યાં ફુલો પણ ઉત્તમ જાતનાં, કદમાં મોટાં અને સ્વાદિષ્ટ થાય છે; તેનું કારણ ખેડ ખાતર અને પાણી એ ત્રણેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેનું જ્ઞાન તેઓને હોય છે. અમેરિકા ખંડમાં ખેતી કરાવનાર વર્ગના માણસો ધનાઢ્ય અને સુખી હોય છે ત્યારે આપણા દેશના કંગાલ અને ભીખારી થતા જાય છે. ખેતી કરનાર વર્ગને અને ખેતી કરાવનાર જમીનદારોને આ પુસ્તક ઉપયોગી છે. કિંમત માત્ર પાંચ આના છે.

મનુષ્ય જાતનાં ખાનપાન.

મનુષ્ય જાતના ઘણાખરા રોગો ખાનપાનની ભૂલોથી ઉત્પન્ન થાય છે. રોગો થતા અટકાવવાનો સારામાં સારો માર્ગ ખાનપાનમાં સુધારો કરવો એજ છે. કેટલાંક વર્ષોથી આપણા ખાનપાનમાં ઉત્તરોત્તર ફેરફાર થતો ચાલ્યો છે અને ખાનપાન કેવી રીતે સ્વાદિષ્ટ બનાવવાં તેને માટે જુદી જુદી જાતની યોજનાઓ થવા માંડી છે: સાદા ખાનપાનનો લોપ થઈ ગયો છે. રસના ઇંદ્રિયના સ્વાદ માટે હજારો જાતની વાનીઓ બનવા લાગી છે. તેમજ તેવાં ખાનપાન તીખાંતમતમાં, ખારાં ખારાં અને સુખે સત્કારના અવાજ થાય તેવાં બનવા લાગ્યાં છે. જ્ઞાતિ ભોજનો અને ખાનગી ભોજનોમાં, વીશીઓ અને હોટેલોમાં જઇ જોશો તો કઢાઈમાં તળાઇ ઉતરતાં ભજીઓ, દેવતા ઉપરથી ઉતરતા ગરમાગરમ ચેવડા, ચટણીઓ, ગાંઠીયા, ગરમાગરમ ચા, કોફી અને કોકો તથા તેવાંજ બીજે ભાતભાતનાં ખાનપાન થતાં નજરે પડશે. શુદ્ધ તેલ અને ઘીના સ્થાને કપાશીયાનું તેલ સ્થળે સ્થળે વપરાવા લાગ્યું છે. આટલેથી અટક્યા હોત તો ઠીક છે પરંતુ તેલની જગાએ રસાયનિક કૃતિથી શુદ્ધ કરેલા ઘાસતેલનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. તમાકુદેવી તો સર્વે વ્યાપક થઇ ગઇ છે. તેમજ ચાદેવી પણ ઠામઠામ દૃષ્ટિએ પડે છે. તે સાથે કોફી, કોકો, સોડા, લેમોનેડ ઈત્યાદિ પણ જથાબંધ વપરાવા લાગ્યાં છે. આવી સ્થિતિમાં આપણી અમૂલ્ય માત્રાંઓ, ભસ્મો, ગુટીકાઓ, પાકો ને અવલેહો આવા ખાનપાનથી થતા રોગો કેવી રીતે અટકાવી કે મટાડી શકશે ? કદાપિ હિમાલય કે ગિરનારની ગુફામાંથી મહાત્માની પ્રસાદીથી મળેલી માત્રા કે દવાઓ આવા રોગો મટાડી કે અટકાવી શકત; પરંતુ આવા મહાત્માઓ પણ સંખ્યાબંધ નીકળી પડવાથી આવી પ્રસાદીની પણ દુકાનો મંડાઇ છે તેથી એ પ્રસાદીનું પણ મહાત્મ્ય રહ્યું નથી. માટે હવે આપણે ખાનપાનમાં સુધારો કરીશું તોજ નીરોગી અને સુખી થઇશું તે સિવાય અન્ય માર્ગ જણાતો નથી.

"માણસનો કુદરતી ખોરાક કયો છે ?" તે સંબંધી તથા "આહાર મીમાંસા" સંબંધી, "ફળાહાર સંબંધી" અમો આજ સુધી માસિકમાં ઘણું લખી ગયા છીએ અને હજુ પણ લખવાનું છે, પરંતુ અમો જણાવીએ છીએ તે વિચારો સંબંધે બીજા માસિકોમાં પણ કેવા વિચારો પ્રસિદ્ધ થયા છે તે જાણવા માટે અત્રે દાખલ કર્યા છે. શરીર પુનઃ સુદૃઢ ન થઇ શકે તેવી સ્થિતિમાં તે જ્યાં સુધી નથી આવ્યું ત્યાં સુધીમાં જો આહાર અથવા ખોરાકથી વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે તો તે મટી પણ શકે છે.

"આવો આહાર શાકભાજી અને ફળનો છે તેમાં કેટલાંક સકરણ (Orgnic) ક્ષારો રહેલા છે; જેવા કે લોહ, સોડીયમ, કેલસ્યમ કલોરાઇડ, કલોરાઇન, પોટાસીયમ, મેગ્નેનીઝ, સિલિકન, વગેરે. શરીરમાં તે સ્વચ્છ કરવાનું અને તેને નિયમિત રાખવાનું કામ કરે છે. આ ક્ષારોની ન્યૂનતા અથવા તેનો દુરૂપયોગ થતાં વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યારે શરીરમાં વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આ સકરણ ક્ષારો તેને નિવૃત્ત કરવામાં બહુ અસરકારક કાર્ય કરે છે.

એ ક્ષારોમાં લોહ (Iron) એ સૌથી અગત્યનો ક્ષાર છે. તે લોહીને જોઇએ તેવા રક્ત વર્ણવાળું કરે છે અને વાયુમાંથી જે 'ઓક્સીજન' નામનું તત્વ લેવામાં આવ્યું હોય છે તેને જ્યાં ત્યાં પ્રસારી વહેંચી દે છે. જેમાં આ સકરણ ક્ષારો રહેલા છે તેવા પદાર્થોને રાંધવાથી તેની ઉપયોગીતાનો નાશ થાય છે. કેમકે તેમ થવાથી તે ઓગળી ન શકે એવા પ્રકારનો

એક જડ તત્વરૂપ બની જાય છે. 'લેટસુસ' નામની ભાજીમાં અધિક લેાહ હેાય છે, લેાહ અધિકતાવાળાં 'સ્પિનેક' ગાજર, કાંદા 'સ્ટ્રોબેરી' વગેરે હેાય છે.

સેાડીયમ, એ પણ અત્યંત અગત્યને સકરણ ક્ષાર છે. તે શરીરમાંથી કચરા રૂપ અ (Acid) ને કાઢી નાંખે છે. અને સંધિવા, શરીરની સ્થૂળતા અથવા ચરબી અને શરીરની દુર્બ (Anemia) ને તે અટકાવે છે, સ્પિનેક, રેડિશ, પમ્પકીન (કેાળું) ગાજર, ડેન્ડીલાયન, આ સ સેાડીયમ રહેલું છે.

હાડકાં અને દાંતના બંધારણમાં 'કેલશિયમ'નું તત્વ અધિક હેાય છે.

પૂર્વે કહ્યું તેમ રાંધવાથી સકરણ ક્ષારેાની ઉપયેાગીતાનેા નાશ થાય છે, અને તેથી શરીરના વ્યાધિને નિવૃત્ત કરવાને માટે અથવા નવીન થતા હેાય તેને અટકાવવા માટે એ ક્ષાર જે શાક ભાજીમાં હેાય છે તેને કાચીજ ખાવી જોઇએ.

શાકભાજી અને ફળના રસમાં આ સકરણ ક્ષાર હેાવાથી કચરાને બહાર કાઢી નાંખવામાં અને તેને સ્વચ્છ કરવામાં બહુ ઉપયેાગી હેાય છે. ફળની છાલ વગેરે કાઢી નાંખવું તેમજ તેના કુચા પણ કાઢી નાંખવા એ બધું અજીર્ણ કરનાર છે. મધ્યનેા ગર્ભ ભાગ અથવા રસ માત્ર ખાવેા. તે વિનાનાં ઉપરનાં પડ વગેરે કાઢી નાખવાં.

અનેનાસનેા રસ અજીર્ણને મટાડનાર છે, પણ ઘણાં મનુષ્યેા તેમાં જીરૂં, મીઠું, ખાંડ, વગેરે મશાલેા નાંખીને ખાય છે. તેવી રીતે નહિ પણ એકલુંજ ફળ ખાવું જોઇએ. જો તેનેા રસ કાઢી શકાય તેા તે કહાડીને પીવેા. તેમાં "હાઇડ્રોક્લેારીક એસીડ" રહેલું હેાય છે જે ડિપ્થેરીયા (ગળામાં થતેા એક પ્રકારનેા વ્યાધિ)ની પ્રથમ અવસ્થા (Stage)માં તે વ્યાધિના સુક્ષ્મ જંતુઓનેા નાશ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ મલવાહક અવયવેાની ચાલતી ક્રિયાને ઉત્તેજિત કરે છે. અને એવા પ્રસંગે એ પ્રકારનુંજ કરવાની અગત્ય છે.

તડબુચનેા રસ પણ બહુ આરેાગ્યજનક છે પણ તેનાં છેાડાંની આગળનેા કઠણ ભાગ ખાવેા નહિ. તેનેા રસ કહાડીને પીતાં કશી અડચણ નથી.

મૂત્રપિંડ (Kidney) ને સ્વચ્છ કરવામાં સકરણ ક્ષારવાળાં તાજાં ફળનેા તાજો રસ બહુ મદદ કરે છે તેમાં પણ તડબુચનેા રસ બહુ ઉપયેાગી હેાય છે. પાક્યા વગરના ફળનેા ઉપયેાગ કરવેા નહિ તેમ ઝાડ ઉપરથી તાજાં ઉતરેલાં ફળ જ્યાં સુધી મળે ત્યાં સુધી વધારે સારૂં અને તેમાં પણ ઝાડ ઉપર પાકેલાં ફળ સર્વોત્તમ ગણાય છે.

શરીરમાંથી કચરાને કહાડીને તેને સ્વચ્છ કરવામાં શાકભાજીનેા રસ પણ બહુ સારેા હેાય છે. તેમાં પણ બીટ (Beet ખાંડ બનાવવામાં વપરાય છે તે) નેા રસ ખાસ લાભ કરતેા છે. ગાજર, ટરનિપ, રેડીશ, વગેરેનેા રસ પણ સારેા હેાય છે તેને કચરીને રસ કહાડવામાં આવે છે. જો એ રસનેા સ્વાદ રૂચિકર ન જણાય તેા તેમાં જરા ખાટાં લીંબુનેા રસ મેળવતાં અડચણ નથી.

શરીરમાં યકૃત વધારેમાં વધારે ઉદ્યેાગી અવયવ છે અને ઘણે ભાગે તેમાં અવ્યવસ્થા જ સેાથી પ્રથમ થાય છે. તેની ક્રિયા નિયમિત થવાને માટે અમુક પ્રમાણમાં લેાહ તથા સેાડીયમની જરૂર હેાય છે. અને જ્યારે તેમાં અવ્યવસ્થા સરખું જણાય ત્યારે તેને રાંધ્યા વિનાના રૂપમાં લેાહ, અને સકરણ સેાડીયમ આપવું; કેમકે રાંધવાથી તેની ઉપયેાગીતા જતી રહે છે.

જેનું યકૃત અવ્યવસ્થિત થયું હેાય તેને માટે સકરણ લેાહ, સેાડીયમ અને કલેારાઇન નામનાં તત્વેા પુરાં પાડવા માટે કેાબીચ, ગાજર, સ્ટ્રાબેરી વગેરેને કાચા રૂપમાંજ ખાવાં જોઇએ. એટલે જે રાંધી શકાય એવું છે તેને રાંધીને ઉપયેાગ કરવેા નહિ તેમજ દુધની બનેલી વસ્તુઓનેા તથા 'સ્ટાર્ચ' ની અધિકતાવાળા પદાર્થોનેા પણ ઉપયેાગ ન કરવેા. રાઇ, મીઠું, મરી, મસાલા કાંઇ

ન ખાવું. નારંગીનો રસ પિત્તનો શામક હોય છે પણ તેમાં ખાંડનો ઉપયોગ ન થવો જોઇએ. કેમકે અધિક પ્રમાણથી ખવાતી ખાંડ યકૃતને મંદ કરે છે નારંગી યકૃત ઉપર ઉત્તેજક રીતે અસર કરે છે.

પ્લીહ અથવા બરોળ એ નાઇટ્રોજન અને જીવનબળનો એક મોટો ભંડાર છે અને અયોગ્ય આહારથી જ્યારે તેમાં વિક્રિયા પ્રકટે છે ત્યારે એ જીવનબળની ન્યૂનતાને લીધે લોહી નિઃસત્વ થઇ જાય છે અને પરિણામે શારીરિક દુર્બળતા (anemia) પ્રકટે છે. તેની નિવૃત્તિને માટે સ્વચ્છ હવા, સૂર્ય પ્રકાશ તથા નિદ્રાની જરૂર હોય છે. આહારમાં અપક્વ શાકભાજીના રસ તથા ઘઉં, જવનો લોટ વગેરેનો પણ કાચા રૂપમાં ઉપયોગ કરવો. **તેને સારી રીતે ચાવવું**, નહિ તો લાભકારક પરિણામ આવતું નથી.

મરડો અથવા અજીર્ણ જઠરમાં પડેલા આહારમાં કહોવાણ થવાથી થાય છે અને તેમાંથી એવું અમ્લતત્વ (acid) ઉત્પન્ન થાય છે, કે જે તેની ચાલતી ગતિને સંકુચિત કરે છે અને પહેલાં કહોવાણ થએલા આહારને એમને એમ રહેવા દે છે. એક વખત નાંખેલા આહારમાંથી જઠર નિવૃત્ત થતું નથી ત્યાં પુનઃ બીજી વાર નાંખવામાં આવે છે અને તેમ થવાથી તેમાં દ્વીગુણ કહોવાણ થાય છે, અને તેને લીધે જે આથો આવવા જેવું (Fermentation) થાય છે તેમાં પણ પુનઃ નાખેલો આહાર વૃદ્ધિ કરે છે.

એવો આથો અખંડ થયા કરવાથી પોતાની મેળેજ ઉપજતી ઝેરની અસર (auto-intoxication) પ્રકટ થાય છે જે શરીરમાં વ્યવસ્થાસર ચાલતી ક્રિયાને અટકાવી દે છે. પાચનશક્તિના અવયવો વધી જાય છે અને અથાયેલા તથા કહોવાયલા આહારથી તે ભરેલા અને તસતસતા થઇ રહે છે તેમાંથી કેટલોક ભાગ તો કેટલાએ દિવસ સુધી આંતરડાંની નળીકામાં ભરાઇ રહે છે.

આને માટે સર્વોત્તમ ઉપાય એ છે કે પ્રત્યેક જાતનો આહાર છોડી દઇને આઠથી દસ દિવસ-ઉપવાસ કરવો સામટો એટલો મોટો ઉપવાસ કરતા પૂર્વે પ્રથમ એક દિવસનો-૨૪ કલાકનો-કેવળ નકોરડો ઉપવાસ કરવો. અને પછી થોડો આહાર લેવો પણ તેમાં ફળ અને કાચાં શાકભાજીનો રસજ હોવો જોઇએ. તેને સારી રીતે ચાવવાનું ને થુંકની સાથે બરાબર મિશ્રણ કરવાનું ખાસ લક્ષમાં રાખજો. તેમાં મરી મસાલા તરીકે નાંખવું હોય તો ઓલાઇવનું તેલ તથા ખાટા લીંબુનો રસ માત્ર લેવો; એ વિના બીજા કશાનો ઉપયોગ કરવો નહિ. તે આંતરડાના પ્રદેશને સ્વચ્છ કરે છે. ઉપવાસના સમયમાં સ્વચ્છ અને તાજું પાણી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવું. તે બને તેટલું સ્વચ્છ હોય તેમ વધારે સારૂં. વાદળાંમાંથી વરસતા વરસાદનું જળ સ્વચ્છ ગણાય છે. કેમકે તે ખુલ્લી હવામાંથી અને કોઇ ખરાબ પદાર્થના ખાસ સંબંધ વિનાનુંજ હોય છે. તે જીવનબળને આપનાર તત્વો વા પદાર્થોથી પુર્ણ હોય છે અને ખનિજ ક્ષારોથી રહિત હોય છે. ઉપવાસના સમયમાં ગરમ જળથી સ્નાન કરવું એ પણ લાભકારક છે અને થોડા પ્રમાણમાં કોઈ હલકા પ્રકારની કસરત કરવી. જેથી ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યના પ્રકાશનો પણ લાભ મળે.

જ્યારે આઠ દસ દિવસનો સાથે ઉપવાસ કરવામાં આવે ત્યારે પછી તેને છોડતી વખતે ગમે તેમ ખાઈ બેસવું નહિ, પણ પ્રથમ દિવસે દર બબ્બે કલાકે બબ્બે નારંગીઓ માત્ર ખાવી અને બીજું કંઇજ નહિ. તેજ પ્રમાણે બીજા પાંચ સાત દિવસ કાચાં શાકભાજીના રસ ઉપર તથા ફળ ઉપર રહેવું. વચમાં કંઈ અવ્યવસ્થા જણાય તો એકાદ દિવસ ઉપવાસ કરી કહાડવો. એમ કરવાથી શરીર નિરામય થવાની સાથે જઠરની વિવિધ વિક્રિયા નિવૃત્ત થઇ જશે."—(મહાકાલ.)

ભોજશોખની અતિ પ્રિયતા દુઃખકર અને ભયંકર છે.

"હવે આપણે સ્વાદેન્દ્રિયના ઉપભોગથી આરંભ કરીએ. આવી ઇન્દ્રિય આપણી સાથે ગુંગ-

ળાવીને મારી નાંખનાર ચોરોની પેઠે વર્તે છે. જે જે સ્થળોએ પ્રકૃતીએ માનવોને વસાવ્યાં છે ત્યાં ત્યાં તેમને માટે ખોરાકની પણ ગોઠવણ કરવામાં આવી છે પરંતુ આપણે થોડાક ખર્ચમાં ભુખને તૃપ્ત કરવાને બદલે વધારે ખર્ચ કરીને તેને વધારી મુકવાનું શિખ્યા છીએ. આપણા પૂર્વજો (જેમના સદાચારના બળને લીધે વર્તમાનકાળે આપણે દુરાચારમાં પણ ટકી રહ્યા છીએ) જ્યારે પોતાનો ખોરાક પોતાના હાથે બનાવતા હતા, ભૂમિ ઉપર સુતા હતા અને જ્યાં સુધી સુવર્ણ અને જવાહીરોના નકામા ગર્વમાં તણાયા નહોતા, ત્યારે પણ આપણે જેવું જીવન ગાળીએ છીએ તેવાજ પ્રકારનું જીવન દરેક રીતે ગાળતા હતા.

જો વિષયોપભોગ એજ સુખ હોય તો પશુઓ માનવો કરતાં ઘણાંજ વધારે સુખી હોવાં જોઇએ.

પશુઓમાં પ્રબલતાથી જણાઈ આવતા ઉપભોગ અને વાસનાઓમાં સુખનો સમાવેશ માનવો એ એક માનવ માટે શરમ ભરેલું છે. શું પશુઓ પણ સારી રીતે ભૂખ લાગવાથીજ ખાતાં નથી? શું તેમને તેમની વિષયતૃપ્તિમાં વધારે સંતોષ મળતો નથી. તેઓ તેમના ઉપભોગોનો આનંદ ઝપાટાબંધ લઈ શકે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેઓ નિંદા અથવા પશ્ચાત્તાપ ઉભયમાંના એક પણ વિના તેમને ભોગવી શકે છે. જો વિષયોપભોગ એજ સુખ મનાતું હોય તો પશુઓ મનુષ્યો કરતાં વધારે સુખી ગણાવાં જોઇએ; પરંતુ મનુષ્યના સુખનો સમાવેશ જીવાત્મામાં થાય છે, વિષયોપભોગમાં થતો નથી. જેઓ પોતાનું સમગ્ર જીવન મોજશોખમાં અર્પણ કરી દે છે તેઓ ગમે તો ઘણુંજ થોડું પડવાથી દુઃખી થાય છે અથવા ઘણુંજ વધારે પડવાથી તેના ભાર તળે કચરાય છે; ગમે તો ઓછું પડવાથી અથવા કચરાઇ જવાય એટલું બધું વધારે પડવાથી જેઓ સમાન પ્રકારે દુઃખી થાય છે તેઓ તોફાની સમુદ્રમાં આવી પડેલાં માણસો જેવા છે. એક સમયે કોરેકોરા એક ખડક ઉપર તેઓ આવી પડે છે, અન્ય ક્ષણે એક મોટા વમળમાં ગોથાં ખાતા હોય છે, અશુભ અને શુભનો ભેદ નહિ સમજવાની ભૂલને લીધે આવું બધું થઈ આવે છે. સખ્ત મહેનત અને સંકટ સહીને એકાદ જંગલી પ્રાણીને પકડનાર શીકારીને પછીથી તેને સાચવવા માટે મોટું જોખમ ઉઠાવવું પડે છે, કારણ કે ઘણીકવાર તો તે પોતાના માલિકનું ગળુંજ કાપવાની તૈયારીમાં હોય છે. અનિયમિત મોજશોખનું પણ આવું ને આવુંજ પરિણામ આવે છે. જેમ જેમ તેમની સંખ્યા વધારે અને સ્વરૂપ મહાન હોય છે તેમ તેમ તેમનો સેવક તેમનો સામાન્ય અને સંપૂર્ણ ગુલામ બની રહે છે. સામાન્ય લોક ભલે તેને પોતાની મરજીમાં આવે તેમ સુખી કહે પરંતુ તે પોતાના આનંદોપભોગ માટે પોતાના સ્વાતંત્ર્યનો ભોગ આપે છે અને પોતે જે ખરીદે છે તે માટે પોતાની જાતને વેચે છે.

જેટલા પ્રકારની ખાવાની વાનીઓ તેટલા પ્રકારના રોગોના આપણે ભોગ બનીએ છીએ.

કોઈપણ મનુષ્યને આપણાં રસોડાં, રસોઇઆની સંખ્યા અને વાનીઓની વિવિધતાનું અવલોકન કરવા દો. શું એક દેહને માટે કરવામાં આવતી આટલી બધી સગવડો જોઇને તેને નવાઇ લાગશે નહિ? આપણી પાસે જેટલા રસોઇઆઓ અને જેટલી ખાવાની વાનીઓની વિવિધતા હોય છે તેટલા પ્રકારના રોગોના આપણે ભોગ થઈ પડીએ છીએ. આપણા ખીદમતગારોનાં ટોળાં તથા મોદીઓ અને સેવકોના સમુહો વિષે તો આપણે કંઈ કહેવાજ માગતા નથી. અરે પ્રભુ! કોઇ કાળે પણ એક દેહને માટે આટલાબધા લોકને કામે લગાડવામાં આવે એ નવાઇ ભરેલું લાગે છે. આવા હદપારના ઉપભોગોમાંથી ઉપજી આવતાં બહુ ખાઉધરપણાનાં પરિણામ

કેટલાં બધાં કંટાળા ભરેલાં સુગ આવે એવાં હોય છે? સાદા ખોરાક હવે ફેશન વિનાના ગણવામાં આવે છે. બધાને એકમાંજ એકઠાં કરવામાં આવે છે; જેથી રસોઇઆને ઉદરનુંજ કામ કરવું પડે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ દંતનું કાર્ય પણ તે કરે છે; કારણ કે ખોરાક જાણે પ્રથમથીજ ચવાયલો હોય એવો હોય છે. અત્રે એકજ થાળીમાં સર્વ પ્રકારના સ્વાદોની મોજ પુરી પાડવામાં આવી હોય છે. આવી મિશ્રિત બનેલી વાનીઓમાંથી મિશ્રિત વ્યાધિઓનો ઉદય થઇ આવે છે, જેમને માટે મિશ્રિત દવાઓની જરૂર પડે છે. જેવું આપણું ભોજન સંબંધમાં છે તેવુંજ મનના સંબંધે પણ સમજવાનું છે. સાદા દુરાચારો સાદી શીખામણોથી સુધારી શકાય છે. એક પ્રકારની સામાજીક તેમજ એક પ્રકારની ખાનગી ઘેલછાએ આપણને અભિભૂત કર્યા છે. પ્રાચીન સમયના વૈદો અમુક વનસ્પતીઓનાં રૂધિર અટકાવવાના અથવા ગુમડું મટાડવા માટેના ગુણો ઉપરાંત થોડુંક વધારે સમજતા હતા. તેમની સુદ્રઢ અને આરોગ્ય દેહોને મોજશોખ અને ઉપભોગ વડે મલિન બનતાં પૂર્વે થોડાક વધારેની જરૂર હતી. આવા પ્રકારના ઉપભોગ પ્રવૃત્ત થતાં તેમનું કાર્ય ભુખને સંતોષવાનું નહિ, પરંતુ હજારો પ્રકારની યુક્તિઓ અને વાનીઓ વડે તેને ઉશ્કેરી મુકવાનું હતું. જે એક ખાલી ઉદરને માટે ખોરાક સમાન હતું તે એક પરિપૂર્ણ ઉદર માટે બોજા સમાન થઇ પડયું છે. આમાંથીજ ક્ષિપ્રકાશ, થરથરાટ અને દુષ્કાળ કરતાં પણ અપચામાંથી ઉપજી આવતાં ભયંકર પરિણામો આવે છે. સાંધાઓમાં એક પ્રકારની નબળાઇ, જ્ઞાનતંતુઓની શિથિલતા અને હૃદયનો એક પ્રકારનો ધબકારો આથી ઉપજી આવે છે. જ્યાંસુધી આપણા દેહો મહેનતથી અથવા કસરતથી થાકેલા કઠિન બનેલા હતા ત્યાં સુધી આપણો ખોરાક શુદ્ધ અને સાદો હતો. અનેક પ્રકારની વાનીઓને લઇને અનેક પ્રકારના રોગ ઉપજી આવ્યા છે.

નિશાની લત એક પ્રકારની ઇચ્છિત ઘેલછા સમાન છે.

પોતાના ઉદરનું માપ ન સમજવું એ એકાદ માણસ માટે એક પ્રકારે ઘણુંજ ખરાબ કહેવાય. તેમજ ઘણા માણસો નિશાની ધૂનમાં સારી દશામાં કરતાં શરમ આવે તેવાં કાર્યો કરી બેસે છે. એ બાબતનો પણ એકાદ માણસ વિચાર ના કરે એ પણ ઉપરના જેટલુંજ નુકશાનકારક છે: એક પ્રકારે હાથે કરીને વ્હોરી લીધેલી ઘેલછા સમાનજ નિશાની લત છે. આથી માણસો સર્વ પ્રકારનાં દુષ્કર્મો કરવા તરફ દોરાઇ જાય છે; એથી દુરાચારને ઉત્તેજન મળે છે, તેમજ તેને શોધી કાઢવામાં આવે છે; એથી માણસો દુરાચારી બની જતાં નથી પણ તેમના જોવા ઉપરથીજ જણાઇ આવે છે. આથી નિર્લજ માણસ વધારે ગર્વિક બને છે, નિર્દય વધારે નિર્દય બને છે. આથી સર્વ પ્રકારની શરમની ભાવના દૂર થઇ જાય છે; ચીઢીઓ માણસ એકદમ અપશબ્દો અને મારામારીમાં ઉતરી પડે છે. આવા માણસની જીહ્વા ચોટે છે. તેનું મસ્તક ભમી જાય છે, તે ચાલતાં લથડતો જાય છે–આવી દુર્દશામાંથી ઉપજી આવતા આધિ વ્યાધિઓ વિષે તો કંઇ બોલવાનું નથી; આથી ઉપજી આવેલાં સામાજીક સંકટો પણ વિચારવા જેવાં છે. હુમલાઓ અને ઘેરાઓ સામે ખડાં રહેલાં બધાં સબળ નગરો અને લડાયક પ્રજાઓને આવી લતે પોતાને આધિન બનાવ્યાં છે! દિન રાત્રિના કાર્યક્રમને ઉલટાવી નાંખનારાં માણસો વિષે તો આપણે કેટલું કેટલું બોલીશું? જાણે કે આપણાં ચક્ષુઓ અંધારામાં ઉપયોગ કરવા માટે આપવામાં આવ્યાં હશે? હજુ દિવસ છે એ તો સુવાનો સમય થઇ ગયો. હજુ રાત્રિ છે? ઉઠવાનો સમય થયો–પ્રભાત થવા આવ્યું. હવે આપણે વાળુ કરી લઇએ. જ્યારે અન્ય લોક નિંદ્રા લે છે ત્યારે આ લોકો ઉઠે છે અને પ્રથમ દિનના ક્યરાને પચાવતાં બીજી રાત્રિ સુધી પડી રહે છે. બીજા લોક કરે છે તેમ કરવું એ તો અસભ્યતાની એક પ્રકારની દલીલ છે! મોજશોખ ધીમે ધીમે આપણા ઉપર પોતાનું સામ્રાજ્ય જમાવે છે. પ્રથમ

તો તે આપણા શરીરની સાધારણ કરતાં એક પ્રકારની વધારે સંભાળ લેવામાં જણાઇ આવે છે; પછીથી તે ધીમે ધીમે આપણા ગૃહોના સરસામાનમાં દર્શન દે છે; આખરે તો તે ગૃહની પોતાની રચના નવાઇ અને ખર્ચમાં વિસ્તાર પામે છે. વળી આપણા ખાવાપીવાના મનમાન્યા ઉડાઉ ખર્ચમાં પણ તેનીજ સત્તા જોવામાં આવે છે. આપણે ખાવાપીવામાં ઉથલપાથલ ફેરફાર કરી નાંખીએ છીએ, આપણી વાનીઓનું મિશ્રણ બનાવીએ છીએ. છેલ્લું ખાતા હતા તે પ્રથમ ખાઇએ છીએ. સ્વાદને લઇને નહિ, પરંતુ વિરલતાને લીધે આપણે ભોજનની કીંમત કરતા બન્યા છીએ. આટલુંજ નહિ પરંતુ આપણે એટલા બધા નાજુક પ્રકૃતિના બન્યા છીએ કે આપણે ક્યારે ખાવું અથવા પીવું, ક્યારે આપણે ભૂખ્યા અથવા થાકેલા બનીએ છીએ, એ પણ આપણને દર્શાવવું જોઇએ. આપણા સુખની દલીલો અને સાબીતી તરીકે આપણે કેટલાક દુરાચારને પોષીએ છીએ. ઇર્ષા અથવા ઇન્દ્રિયોપભોગના ગુલામ બનનાર માણસો અત્યંત દુઃખીમાં દુઃખી છે; આવો આનંદ ટુંક સમયનો છે, એકદમ કંટાળો આવે એવો બની જાય છે, તેનો અંત ગમે તો શરમ અથવા પશ્ચાતાપમાં આવે છે. પોતાની ઇન્દ્રિયોના આધિનમાં પોતાનું સુખ સ્થાપવું એ એક પ્રકારના પાશવ ઉપભોગ સમાન, માણસને અણછાજતું છે. ક્રોધી, તકરારી, લોભી માણસોના સંબંધમાં જો કે આવો કુસ્વભાવ મોટો હોય છે છતાં એવા કંઇકનો સમાવેશ થાય છે કે જે માનુષ્યતાભર્યું હોય છે.

મોજશોખનાં મોહ અને અસારતા.

આપણાં ગૃહો અને ખાવાપીવાની બાબતમાં વર્તમાનકાળે આપણા કર્મક્ષેત્રનો કેટલો બધો વિસ્તાર કરી નાખવામાં આવ્યો છે! પ્રથમ તો આ બાબત સાદી અને થોડા ખર્ચવાળી હતી. વિષયભોગની વાસનાના માર્ગમાં નિયામક બનીને આપણે પણ આપણા દુરાચારોની સહાયમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા. પ્રથમ તો આપણે વધારે ને વધારેની તૃષ્ણા રાખવા લાગ્યા; આપણે બીજું પગલું દુરાચાર તરફ ભર્યું; આના પરિણામ રૂપે આપણે મનને આપણા દેહને આધિન બનાવ્યું. આ પ્રમાણે આપણે આપણી વાસનાઓના ગુલામ બન્યા. આવી વાસનાઓ પ્રથમ આપણી સેવકો સમાન હતી. તે હવે આપણા ઉપરી અધિકારીઓ સમાન બની બેઠી છે. ભરતકામ કરનારાઓ, સુગંધી પદાર્થો બનાવનારાઓ, દાસીઓ આદિને ઉપયોગમાં લેવા જેટલા આટલા ઉડાઉપણામાં આપણે શાને લીધે દોરાઈ ગયા? આપણે કુદરતી હદો ઉલ્લંઘીને નકામી બાબતોના ઉપભોગમાં પડી ગયા છીએ. આવી ભાવના એટલી બધી વધી ગઇ છે કે વર્તમાનકાળે જે પુરતું હોય તેથી સંતોષ માનવો એ તો માત્ર ભિક્ષુકો અને ગામડીઆઓ માટેજ કહેવાનું રહ્યું છે. મોજશોખથી આપણે ગર્વિષ્ટ અને ઘેલા બની જઇએ છીએ. આપણે યુવરાજની માફક મોજશોખમાં પડીએ છીએ અને જાણે જીવવા મરવાનો પ્રશ્ન હોય તેમ દરેક નકામી બાબત માટે માથાકુટ કરીએ છીએ. ખાવાપીવામાં અથવા એકાદ ભવન બાંધવામાં બધી મીલકત ખરચી નાખવી, એકાદ બે દાગીના ઘડાવવામાં બધો વારસો ગુમાવવો અને ભાગી અથવા ખોવાઇ જવાના અકસ્માતના પ્રમાણમાં નવાઇની ચીજોની કીમત વધારવી; એ એક મનુષ્ય માટે કેટલી બધી ઘેલછા ગણાય? એકાદ સીના દેહનું તેમજ લાજનું રક્ષણ ના કરે એવાં વસ્ત્રો પહેરવાં એ પણ આવા પ્રકારનુંજ ગણાય. આપણે હજુ ક્યાં સુધી લોભીયા બનીને જુલમ ગુજાર્યા કરીશું, આપણી મીલકતો વધાર્યા કરીશું? પૂર્વે જેટલું એક પ્રજા માટે પૂરતું ગણાતું હતું તેટલાને હજુ ક્યાં સુધી એક માણસ માટે પૂરતું ગણીશું નહિ? આપણી ઉપભોગની વાસના આપણી લોભવૃત્તિના જેટલીજ અતૃપ્ત રહે એવી છે. આપણી જીવ્હાને માટે લુંટાયા વિના રહેલાં એવાં ક્યાં સરોવર,

સમુદ્ર, જંગલ અથવા ભૂમિનેા એક પણ વિભાગ હશે ? આપણાં ગૃહેા વડે આપણી પૃથ્વીને પણ ભારવતી બનાવવામાં આવી છે. અહેા ! આટલા બધા નાના નાના દેહેામાં આટલી બધી અનહદ તૃષ્ણાનેા સમાવેશ શી રીતે થતેા હશે ? શું થેાડાં ભવનેા વડે આપણું કામ નભી શકશે નહિ ? આપણે તેા માત્ર એક ગૃહમાં વસીએ છીએ અને જ્યાં આપણે વસતા નથી તે સ્થલ યથાર્થ રીતે આપણું નથી. આપણાં લેાભ, તૃષ્ણા, ઉપભેાગ, વાસના પુરાય એવાં નથી; આપણે આપણી માલમિલ્કત વધાર્યા જઇએ છીએ, કુટુમ્બેાને ઉભરાવી નાખીએ છીએ; શૃંગાર અને મેાજશેાખ માટે ભૂમિ અને સમુદ્રને તળે ઉપર કરી નાખીએ છીએ. એક આખલેા એક બીડથી સંતેાષ માને છે, એક હજાર હાથીએા માટે એક અરણ્ય પૂરતું ગણાય છે, એક માનવીનેા નાનેા દેહ બીજાં બધાં જીવતાં પ્રાણીએાના કરતાં વધારે ભક્ષણ કરી જાય છે. આપણે ક્ષુધાને નહિ પરંતુ લેાભને સંતેાષવા માટે ભેાજન કરીએ છીએ. આપણે જીવીએ છીએ તેવામાંજ આપણે મરેલા જેવા છીએ કારણકે આપણાં ગૃહેાજ એટલા બધા અકસ્માતના પ્રસંગેા પુરા પાડે છે કે એકાદ માણસ આપણા દ્વારમાંજ થવાના આપણા મરણની અગમચેતી ખુશીથી આપી શકે.

વિષયી પુરૂષ સદાચારી સંભવી શકતેા નથી.

એક વિષયેાપભેાગી મનુષ્ય, ખરેખરૂં કહેવા માગીએ તેા, એક સારૂં માણસ, એક શુભ દેશાભિમાની, તેમજ એક સન્મિત્ર એમાંનું એક પણ બની શકે નહિ; કારણ કે માણસનું ભાવિ પ્રકૃતિના નિયમ સમાન છે, એ વિચાર્યા વિના તેનું મન તૃષ્ણાએાથી અસ્વસ્થ બની જાય છે. એક સારા યેાદ્ધાની પેઠે એક સદાચારી માણસ પેાતાની ભૂમિ ઉપર અડગ ખડેા રહે છે. ઘા સહન કરે છે, આમાં અને મરણમાં પણ કીર્તિ માને છે, જેને માટે પતન પામે છે તેવા ઉપરી માટે પણ માનવાળું હેાય છે; સદાચારને અનુસરવાનું દિવ્ય સૂત્ર હમેશાં તેના મનમાં રમી રહ્યું છે. આથી ઉલટી રીતે જે બડબડાટ કરે છે, રડે છે, ડસકાં ભરે છે તેને પણ ગમે તેમ હેાય તેા એ પેાતાના હૃદય ઉપરાંત પણ પેાતાનું કર્તવ્ય કરવું પડે છે. હવે એકાદ માણસ માટે અનુસરવાનું પસંદ કરવાને બદલે ખેંચાવાનું પસંદ કરીને મનુષ્ય જીવનના સંકટેા સાથે નકામી માથાકુટ કરવામાં પ્રવૃત્ત થવું એ કેટલું બધું ઘેલછાભર્યું કહેવાય ? દૈવે આપણે માટે જે નિર્માણ કર્યું હેાય તે આપણે ઉદારતાથી મેળવવું જોઇએ; કારણકે આપણાથી જેને દૂર ના કરી શકાય તેવા માટે આથાફેાડ કર્યા કરવી એ મૂર્ખાઇ ભરેલું છે; આપણેા પ્રજા રૂપે જન્મ થયેા છે, અને પ્રભુને આધિન બનવું એ સંપૂર્ણ સ્વાતંત્ર્ય સમાન છે. જે આમ વર્તશે તે સ્વતંત્ર, રક્ષિત અને શાંત બનશે, તેનાં સર્વે કાર્યો તેની ઇચ્છાને અનુસરશે. બાહ્ય પ્રદેશમાંથી કશાની પણ જરૂર ના પાડવી અને સર્વે ઇચ્છિત પદાર્થો પેાતાના અંતર પ્રદેશમાંજ ભરેલા રાખવા—આના કરતાં વધારે કેાઇ પણ માણસ શું ઇચ્છી શકવાનું હતું. વિષયેાપભેાગથી માત્ર આપણું મન નિર્બળ બને છે. આપણા પેાષણ માટે દૈવના આશ્રયવાળા બનાવે છે, તે માત્ર ગુલામીના રેાજ તરીકે આપણને પૈસા આપે છે. આપણે આપણાં ચક્ષુ અને શ્રેાત બંધ કરવાં જોઇએ. યુલીસીસને તેા માત્ર એક ખડકનેા ભય હતેા પણ મનુષ્ય જીવનમાં તેા એવા અનેક ભય છે. દરેક નગર, અરે દરેક માણસ, આવા એક ભયંકર ખડક સમાન છે. આપણા નજીકમાં નજીકના મિત્રેામાં પણ કેાઇ પ્રકારનેા વિશ્વાસ રાખવાનેા નથી. સુખેાપભેાગ માટે હલકી અને નકામી ગણાતી બાબતેા ભેગી કરવાના વ્હેમી મેાહમાંથી પ્રભુ મને બચાવેા." (સુદર્શન.)

વિવિધ જ્ઞાન વિહાર.

આંતરડાના નકામા ભાગને કાપી નાંખો! લંડન ખાતેના માંસાહાર નિષેધક "ઓરડર ઓફ ધી ગોલડન એજ" નામક સંસ્થા તરફથી પ્રગટ થતા "ધી હેરલ્ડ ઓફ ધી ગોલડન એજ" નામના ત્રિમાસિકના છેલ્લા મળેલા એપ્રીલના અંકમાં મી. એચ. બેલીવીયર નામક લેખક માંસાહારથી થતી હાનિના સંબંધમાં વિવેચન કરતાં લખે છે કે માંસાહારી ડૉકટરો પોતાને સર્વજ્ઞ સમજી બેઠા છે. તેમાંના કેટલાક હવે એટલે સુધી હિમાયત કરવાને હિંમતવાન બન્યા છે કે પેટમાં "એપેન્ડીકસ" ની નીચે જે મોટું આંતરડું છે તે માણસના સંબંધમાં તો નકામુંજ છે અને તેથી તે કપાવી નાંખવુંજ ઠીક પડશે; તે કશું કામ કરતું નથી. આમ તેને ટેકો આપતાં પાશ્ચુર ઇન્સ્ટીટ્યુટનો વડો ડૉ. મેચનીકાફ કહે છે કે એ નિરર્થક દોરડું કાપી નાખવાથી સુખજનક પરિણામ આવશે. આ મતનું ખંડન કરતાં લેખક કહે છે કે એમાં એ માંસાહારી ડૉકટરો આંતરડાં શું કામ કરે છે તે બરોબર જાણતા નથી એમ તેઓ તદ્દન નાકબુલ કરતા નથી. એ આંતરડું નકામું પડી ગયું હશે તો તે તેને અયોગ્ય એવો માંસાહારી ખોરાક લેવાથી થયું છે. વિચાર કરો કે ૫૦ વર્ષ ઉપર ગ્રેટબ્રીટન જેટલું માંસ તથા ઘઉં આયાત કરતું હતું તે કરતાં આજે માંસ તેઓ અગ્યાર-ગણું મંગાવે છે, જ્યારે ખીચારા ઘઉંને અઢીગણાજ મંગાવે છે. જીવતાં પ્રાણીપર પ્રયોગ કરી તે પ્રયોગનાં પરિણામ માણસપર લાગુ પાડનારા એ માંસાહારી ડૉકટરો જે ન કહે તે ઓછું છે! 'સ્ટાન્ડર્ડ' પત્રના વૈદ્યક ખબરપત્રીએ એવી પણ સૂચના કરી છે કે પેટની પણ જરૂર નથી કારણ કે કુતરાઓનાં પેટ કાઢી લીધા બાદ તેઓ જેવા ને તેવા લાંબો વખત જીવતા રહ્યા હતા. હવે વખતે માણસનું પેટ પણ એ લોકો ખાટીએ ટંગાવશે? નાળ કાપી નાંખે છે તેવી આંતરડાની ગતિ થશે કે શું? **(સત્ય.)**

હવે અનાજ મોદીને ત્યાંથી નહિ પણ ગાંધીને ત્યાંથી મળશે. પ્રખ્યાત ફ્રેંચ રસાયણીક મોંબાર્થેલોટની એક અભિલાષા કૃત્રિમ ખોરાક બનાવી મનુષ્યને ખેતરોથી સ્વતંત્ર કરવાની છે. તે કહે છે કે, રસાયણની પ્રયોગશાળામાં કૃત્રિમ ખોરાક બનાવવા માટે મુખ્ય સાહિત્ય ગરમી છે તે એક તો સૂર્યમાંથી તથા બીજી પૃથ્વીના આંતરગર્ભમાંથી મેળવી શકાય તો બસ. સૂર્ય તો માથે છે ને ઘેર બેઠાં કિરણદ્વારા આવે છે તેથી તેને ખોદવો નહિ પડે, પણ પૃથ્વી ખોદવી પડશે, તેને પાતાળ સુધી ખોદવાની જરૂર નથી. આ વિદ્વાનના મત પ્રમાણે ૩ માઇલ ખોદી એટલે બસ. હવે આ કામ ઇજનેરોનું છે અને જો કે આજે તે અશક્ય લાગે છે, પણ આવતી કાલના ઇજનેરોને તેટલુ ખોદકામ રમત લાગશે. પૃથ્વીના અંતરમાંથી જે ઝરા વહેશે તેથી પૃથ્વી બસ વાડી વાડી થઇ જશે!

જાણે આ સિદ્ધ થયું હોય એવા ઉત્સાહમાં આવી બાર્થેલોટ કહે છે કે આથી સમાજ સ્થિતિ એટલી પરિવર્તિત થશે કે લગ્ન, નીતિ, ધન, અનાજ, સમાજ, વ્યાપાર આદિ આપણા હાલના વિચારમાં આપણને ફેરફાર કરવો પડશે, કારણકે ખેતી તથા તે સંબંધી સઘળા ઉદ્યોગ નષ્ટ થશે. વળી હવે પશુ પક્ષીનો નાશ કરવો પડશે નહિ અને ખોરાક માટે લુચ્ચાઈ હરિફાઇ નહિ કરવી પડે, કારણકે તે પાણીને મુલે મળશે તેથી આપણી નીતિ પણ સુધરવાનો સંભવ છે. ફ્રાન્સમાં પણ શેખસલ્લીઓ વસે છે ખરા; પરંતુ રસાયણે એટલા ચમત્કારો કરી બતાવ્યા છે કે આ વાતને સર્વથા અસંભવિત કહીને હસી કાઢવી જોઇતી નથી. **(સત્ય.)**

હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં અને ઘરો.

ખુલ્લાં મેદાનમાં આવેલાં અને હવા પ્રકાશ ખુલ્લી રીતે આવ જા કરે એવાં છાપરાં અને ઘરો રાત્રે સુવાના કામમાં વાપરવાં એ તંદુરસ્તી જાળવવાનો સચોટ ઉપાય છે. આવાં ખુલ્લાં હવાવાળાં અને પ્રકાશીત ઘરોમાં રહેવાથી તંદુરસ્તી જળવાય છે, તો પણ તે ઘરોની અંદર આરોગ્ય જળવાય તે માટે ખાસ ગોઠવણ કે આરોગ્યને અનુકૂળ પડે તેવી જરૂરીઆતો રાખવામાં આવી હોતી નથી.

આ ઘરો તો માત્ર વરસાદ અટકાવવાને માટે ઉપરથી બાંધેલ છાપરાંવાળાં અને ભીંતો વગરનાં તથા જાળીયાંવાળી ભીંતોવાળાં કરવામાં આવે છે. તોફાન અને વરસાદમાંથી બચાવ કરવ માટે એ ઘરોમાં પડદા રાખવામાં આવે છે. શિયાળામાં પણ આવાં ઘરોમાં ખુશીથી રહી શકાય; કારણ કે અંદરની હવા ઘાસની ભીંતો રાખવાથી, યા ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશ છુટી રીતે આવ જા કરી શકે એવા ભીંતોના પડદા રાખવાથી, ગરમ રાખી શકાય છે અને આથી બરફથી પણ બચાવ કરી શકાય છે.

ખરી રીતે જેને આપણે ઘરો કહીએ તેવાં જાડી દીવાલોવાળાં અને ખોડખાંપણ વગરનાં કરવામાં આવે તો અતિ ઉત્તમ છે. પણ ખાસ કરીને લક્ષમાં એટલુંજ રાખવું જોઇએ કે તેમાં બારી, બારણાં અને જાળી, જાળીયાં પુષ્કળ હવા પ્રકાશ સારી રીતે હરી–ફરી શકે તેટલાં રાખવાં જોઇએ. ઉપરાંત છતમાં અજવાળીયાં પણ હોવાં જોઇએ અને જ્યારે બારી બારણાં બંધ હોય ત્યારે આને ખુલ્લાં મુકવાં જેથી અંદરની હવા ચોખ્ખી રહ્યા કરે. જંગલોમાં હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં ખાસ અનુકૂળ છે.

આપણા શરીરને તાજી હવા મુખ્યત્વે કરીને રાત્રે લેવાની જરૂર છે. કારણ કે તે વખતે પાચનશક્તિની ક્રિયા ચાલુ રહે છે. તેથી આવાં ઘરોમાં રહેવાનું રાખવું એ વધારે અગત્યનું છે. બાગ, બગીચા, જંગલ વગેરેના માલિકોએ હાલના કરતાં વધારે સંખ્યાબંધ હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાં અને ઘરો રહેવા માટે બાંધવાની અવશ્ય જરૂર છે. ભોંયરાં, રસોડાં, સડતાં ચામડાં અને હાડકાં વગેરેની દુર્ગંધ, ઘરો ભલેને જંગલમાં હોય તોપણ તેના ઓરડાની અંદર પ્રવેશ કરી શકે છે. તેમજ ગીચોગીચ ઘરોમાં રહેવાથી અથવા ઉપર નીચે આવેલાં ઘરોમાં ઘણા માણસના રહેવાથી આસપાસની હવા બગડી જાય છે, કેમકે પત્થરની દીવાલોમાં ખરાબ હવાની અસર બહુ વખત ટકી શકે છે. તેથી ઉપર કહેલાં ઘરોમાં તદ્દન ચોખ્ખો કે બગડયા વગરની હવા હોતી નથી. ચોખ્ખી હવા તો માત્ર હવા અને પ્રકાશવાળાં છાપરાંમાંજ મળી શકે છે. બધાં દરદો જેવાં કે શરદી, તાવ, કોલેરા, સંધીવા, દાંતના બગાડની વ્યાધિ, તાજો ઘા અથવા ભરનીંગલને માટે ચોખ્ખી હવા એ સચોટ અકસીર ઈલાજ છે.

સંસાર સુખનો પાયો તંદુરસ્તી છે. સંસાર સુખ મનુષ્ય પોતાની તબીયતના પ્રમાણમાં ભોગવી શકે છે. જ્યારે આ વાતનો લોકોમાં પ્રચાર વધારે થશે ત્યારે હવા અને પ્રકાશવાળાં ઘરોમાં રહેવાની અગત્યતા વધશે અને ઘણા લોકો તેવાં ઘરોમાં રહેવાને કબુલ કરશે.

અને જ્યારે આની સંપૂર્ણ ખાત્રી લોકોને થશે અને આની ખરી કિંમત તેમના સમજવામાં આવશે ત્યારે ઉપર કહેલ છાપરાં અને ઘરો તેઓ બાંધશે. ખુલ્લાં મેદાનમાં આવેલાં આવાં સુંદર ઘરોમાં રહેવું યા સુવું તે જરા પણ આશ્ચર્યકારક લાગશે નહિ. એટલુંજ નહિ પણ શહેરનાં કાળાં

અને અંધારાં અને કોઠાર જેવાં ઘરોમાં રહેવા કરતાં આવાં ઘરોમાં રહેવું સર્વોત્તમ છે. શહેરમાંનાં ઘરો ગંધાતી હવાથી ભરપૂર હોય છે.

આથી શરીર નબળું પડી મરણાધીન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ મનની અને તનની અપૂર્ણતા, જન્મનું ગાંડાપણું, દિવાનાપણું, કામ ક્રોધ અને તેથી નિપજતા ગુન્હાઓ અને મહાપાપો, ઇર્ષા, દ્વેષ, ઝગડો, ટંટો અને ટુંકાણમાં દુનિયાની સર્વ ખરાબીનું ઉત્પાદક સ્થાન છે.

ગમે તેટલી થંડી પડતી હોય તો પણ આવાં ખુલ્લાં ઘરોમાં શરીર રહી જવાની કે જકડી જવાની આપણે ધાસ્તી રાખવી જોઇએ નહિ. શીતળ થંડીના સમયમાં પણ આવાં અરણ્યનાં ખુલ્લાં મેદાનમાંનાં ઘરોમાં સુવાથી ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશથી આપણને શાંત નિદ્રા આવે છે. ભલેને આપણે ભોંય ઉપર સાદી પથારીપર સુઇએ તોએ શું થયું ? કારણ કે ગામની ગંધાતી અને ગોંધાએલી હવા શ્વાસમાં લેવાના કરતાં તાજી હવા શ્વાસમાં લેવાથી વધારે ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યાં આપણું અને આપણાં કપડાંનું રાત્રે વરસાદ વગેરે હરકતોથી રક્ષણ સારૂં થાય છે.

ખુલ્લી હવામાં નિર્મળ અને ચોખ્ખી રાત્રિએ સુઈ રહેવું એ અતિ ઉત્તમ છે અને તે પણ ઘાસવાળાં સાદાં કપડાં કે સણ કે સાદરીના એવનવાળી પથારી પાથરી સુવું જોઈએ. જેથી કરીને ગમે તે વખતે પથારીને એકથી બીજી જગાએ સહેલાઇથી ઉપાડી લઈ જઈ શકાય અને મરજી પડે તેને ઉપયોગ કરી શકાય.

આ ઉપરથી આપણને ચોખ્ખું જણાઈ આવશે કે આપણું વર્તન જો કુદરતને અનુકૂળ હશે તો તેનો બદલો કુદરત શા માટે નહિ આપે? બેશક આપશેજ, કારણકે હવા અને પ્રકાશવાળાં ઘરોમાં સુવું તેના કરતાં ખુલ્લાં મેદાનમાં સુવું વધારે ફાયદાકારક છે. ખુલ્લાં મેદાનમાં આપણે બીનહરકતે તારાઓ દષ્ટિગોચર કરી શકીએ છીએ અને પવનની લહરીઓ મંદમંદ આસપાસ વાય છે. આવી રીતે બ્યતીત થતી સુંદર રાત્રિઓ ખરેખર મનોહર અને આનંદમય છે અને મનની અને તનની બધી અપૂર્ણતા પૂર્ણ કરી આપે છે. કહ્યું છે કે આપણા વ્હાલા ઇશ્વર, પવિત્ર પગલાંથી તે સમયે જંગલમાંથી ધીમે પગલે ચાલતા જાય છે; કારણ કે આવી સુંદર રાત્રિ ઇશ્વરને પણ આનંદ આપે છે તો મનુષ્યને આપે તેમાં શું નવાઈ?

સસલા, હરિણ, સાબર, હુક્કર અને બીજાં ઇશ્વિરનાં બનાવેલાં પ્રાણીઓ જંગલમાં રહેવા છતાં તેમની આંખોનો પ્રકાશ અને તેજમાં કાંઇ ઘટાડો થતો નથી, બલ્કે વધારો થાય છે. તેમની શારીરિક શક્તિ અને બળ વૃદ્ધિ પામતાં જાય છે, અને ઇશ્વરે અર્પેલી કીમતી બક્ષીસ જે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી છે, તે તેઓ બીનહરકતે અને કાંઇપણ શ્રમ વગર ભોગવે છે. તો પછી આવાં રળીયામણાં અને સુંદર અરણ્યમાં મનુષ્ય જો પોતાનું પાથરણુ પાથરી સુવે તો તેમાં કાંઇ અતિશયોક્તિ કે હાસ્યજનક હોવા કારણ નથી.

મનુષ્ય આજ પણ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવામાં ગાફલ રહે છે. તંદુરસ્તી એ અમુલ્ય ઇશ્વરી બક્ષીસ છે. તેને મનુષ્ય પોતાના પગ તળે ચગદી કચરી નાખે છે અને તેમ કરી પોતાનાં ઐહિક જીવનને દુઃખો અને રોગોનું ઉત્પાદક કરી કડવું ઝેર જેવું કરી નાંખે છે, અને ઇશ્વિરે આપેલી આ અમુલ બક્ષીસનો એટલો બધો દુરૂપયોગ કરે છે કે તેના સરજનહારને છેવટે તેનો શું જવાબ આપવો એ મુસ્કેલ થઈ પડે છે. પણ આવી રીતે જંગલનાં પ્રાણીઓ પણ વર્તતાં નથી. નીચે જણાવ્યા ઉપરથી તરત ખબર પડશે કે તદન જમીન ઉપર સુઈ રહેવું એ ખરૂં સ્વાભાવિક અને કુદરતાનુસાર ધોરણ છે.

મારે કહેવું જોઇએ કે ભવ્ય અને ભભકાદાર ઘરોમાં રહેવાનાં કરતાં સાદાં નાજુક ઘરોમ રહેવું એ વધારે સારૂં છે. ઘરો ભલેને નાજુકમાં નાજુક હોય પણ સુંદર બાગ બગીચાવાળાં હોય તો તે ઉત્તમ છે. હાલના સમયમાં બંધાતાં ભવ્ય અને બાંધણીદાર ઘરો ખીચોખીચ અને સાંકડા રસ્તામાં કરવામાં આવે છે, તે શારીરિક શક્તિનું રક્ષણ કરવાને બદલે ઉલટું તેનું ભક્ષણ કરે છે.

મોટાં શહેરોમાં લોકોએ સરહદ ઉપર રહેવું એ વધારે સારૂં છે. ઘરો એવી રીતે બાંધવાં જોઇએ કે જેમાં હવા અને પ્રકાશ ખુલ્લી રીતે આવજા કરી શકે અને બારી બારણાં પણ પુષ્કળ હોવાં જોઇએ. પણ આથી એમ સમજવાનું નથી કે બાંધણીના કામમાં બહારની ખુબીઓ વર્જ્ય કરવી જોઇએ નહિ. પણ અહિયાં વધારે સાદાઇ અને કુદરતની અનુકૂળતા તરફ લક્ષ આપવું અવશ્યનું છે.

આપણાં અંગવસ્ત્ર અને કપડાં-કુદરતી નિયમાનુસાર મનુષ્યે નગ્ન વિચરવું જોઇએ. આવી રીતે નિર્માણ થયું છે. અને જો આમ ન હોય તો કપડાં બનાવવાનાં સાધનભુત યંત્રો અને સંચા તેણે શોધ્યા તે પહેલાં સ્વર્ગદ્વાર પોહોંચી ગયો હત. તેથી ખરૂં જોતાં ગમે તે સ્થિતિમાં હોય તોપણ તેણે વસ્ત્ર શરીર પર ધારણ કરવાં નહિ.

આપણાં નગ્ન શરીરને ભલેને આપણે થોડો સમય વસ્ત્રથી ઢાંકીએ, તોપણ તે સૃષ્ટિ નિયમની પ્રતિકૂળ છે. અને તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ કરવાના કરતાં હાનિ તરત પહોંચાડે છે.

મનુષ્યની તંદુરસ્તીની અસલ ખરી સ્થિતિ તથા તેનું શારીરિક અને ઐશ્વરિક બળ તથા જીંદગીનો દીર્ઘાયુષી સમય તથા સુખના માટે સર્વોતમ અને શ્રેષ્ટ શક્તિઓથી હાલ પણ આપણે અજ્ઞાત છીએ. અને આથી શરીરને કપડાંથી ઢાંકવામાં તથા આમ કરવાથી હવા અને પ્રકાશ સંપૂર્ણ રીતે તેને ન આપવાથી આપણને જે હાનિઓ થાય છે તેનું જરાપણ ભાન નથી.

સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં હાલ વસતા કેટલાક લોકો જેવા કે ફ્રાયરના બેટના વતની હમેશાં શિયાળો અને ઉનાળો નગ્ન રહે છે. થોડા વર્ષ પહેલાં **કેપટન સેમીટ** નામના એક અંગ્રેજનું વૃતાંત વર્તમાનપત્રોમાં છાપવામાં આવ્યું હતું. તે ગૃહસ્થ પોતાની આખી જીંદગી સુધી નગ્ન રહેલ હતા.

હાલના સમયમાં આપણે બધા શા માટે નગ્ન રહી ન શકીએ તેની દલીલ આપવી હું વાસ્તવિક ધારતો નથી. પણ એમ ધારો કે હાલ આપણે બધા નગ્ન રહી ન શકીએ પણ એવાં કપડાં પહેરવામાં શું વાંધો છે કે જેથી વધારેમાં વધારે હવા અને પ્રકાશ શરીરને મળી શકે અને પરસેવાની ક્રિયાને ત્વચામાં વધારે ને વધારે અનુકૂળતા મળે.

હાલ છીદ્રોવાળાં અને જાળીવાળાં પુરૂષ અને સ્ત્રીનાં પહેરવાનાં કપડાં જયાબંધ બજારમાં વેચાવા લાગ્યાં છે. પણ આવાં કપડાં જાળીવાળાં અને ખુલ્લાં હોય એટલુંજ નહિ પણ શરીરપર ચસોચસ ન હોવાં જોઇએ, કારણ કે તેથી શરીરને ઘણી હાનિ થાય છે અને તંદુરસ્તી બગડે છે.

આપણે એવાં કીમતી કપડાં પહેરવાં જોઇએ નહિ કે જેથી રસ્તે જતા માણસનું ધ્યાન આપણા તરફ ખેંચાય યા આપણે મૂર્ખ અને ફિસીયારીને વળગી રહ્યા કહેવાઇએ, કારણ કે આતો માત્ર મૂર્ખતા સૂચવે છે.

કેટલાએકનું ધારવું એમ છે કે મનુષ્યનું સારાપણું કે મોટાપણું સારાં સુંદર અને કીમતી વસ્ત્રો પહેરવા ઉપર જ છે અને માણસની કિંમત તેણે શરીરે કપડાં પહેરેલાં હોય તે ઉપરથી થાય છે. આતો ગાંડાઈ અને મૂર્ખાઈ બતાવે છે અને આપણને નાસીપાસ કરે છે. પણ આપણે

આશા રાખીશું કે ઇશ્વર ઇચ્છા પ્રબળ થાય અને આ મતમાં કાંઇ ફેરફાર ભવિષ્યમાં થાય અને સારી વસ્તુની ખરી કિંમત આપણે જાણતા થઇએ તો વધારે સારૂં છે.

તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમાનુસાર ઘણાં પેરણો વેચાવા લાગ્યાં છે. મારા મત પ્રમાણે ગરમ અંગવસ્ત્ર પહેરવું એ સારૂં નથી, કારણકે ચામડીને અડતું ગરમ અંગવસ્ત્ર ધારણ કરવાથી ત્વચા વધારે કોમળ અને નરમ થઈ જાય છે. તમે ગમે તે વૈદશાસ્ત્રીને પૂછો પણ તે કોઈ દિવસ તાજા જખમ કે ગુમડાંને ગરમ કપડું લપેટવાની ભલામણ કરશે નહિ. કારણ કે તે વૈદિક નિયમાનુસાર છેજ નહિ. અને જો તે ઘવાએલી યા આજારી ત્વચાને માટે સારૂં છે નહિ તો પછી તંદુરસ્ત ચામડીને અનુકૂળ અને માફક તો ક્યાંથી આવે?

હાલમાં થતાં જાળીવાળાં પેરણ જેવી રીતે જોઇએ તેવાં હજી કરવામાં આવતાં નથી; કારણ કે છિદ્રો બરાબર પહોળાં ન હોવાથી તે પેરણ હોવાથી નાનાં છિદ્રો બંધ પડી તેમાં દોરા ભરાઈ જાય છે.

સણનાં પેરણ બહુ વજનદાર તથા જાળીવાળાં ન હોવાના કારણસર પહેરવા માટે નિરૂપયોગી છે. તેમ કેટલાંક બીજાં પેરણ બહુ ઝીણાં અને પાતળાં હોવાથી શરીરની ત્વચા સાથે ચોંટી જાય છે અને તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર ટકાઉ પેરણ જોઇએ તેવાં તે હોતાં નથી.

પેરણ ખરીદતી વખતે યા બનાવતી વખતે આ બધી સૂચના લક્ષમાં રાખવી જોઇએ; કારણ કે તે વધારે અગત્યનું અંગવસ્ત્ર છે.

જંગઑર્નમાં મહરનાં પેરણ કરવામાં આવે છે. આ પેરણ તેના બનાવનાર મારી કહેલી કેટલીક સૂચના લક્ષમાં રાખી બનાવે છે.

આવાં પેરણ લોકપ્રિય છે અને દરેક રીતે કપડાંની ખામી પૂરી પાડે છે. તે કપડું બહુ જાળીવાળું તેમજ બહુ પાતળું હોતું નથી; જેથી શરીરની ત્વચા સાથે ચોંટી ન જાય. તે મલાઇના રંગે હોય છે અને ધોળું દુધ જેવું થઇ શકે. એનો નમુનો જોવાથી આ બધી વાતની પુરવાર સહેલ થઇ પડશે

હાલનો લોકોનો પહેરવેશ આમ શરીરને હાનિ કરે છે તે ઉપરાંત પગને બહુ નુકશાન કરે છે. શરીરના બધા ભાગોના કરતાં પગવાટે વધારેમાં વધારે કચરો કે મેલ પરસેવારૂપે શરીર બહાર આવે છે, આથી એમ જણાશે કે પગ ઘણો વખત ઉઘાડા રાખવા જોઇએ. પણ કમનસીબે હાલનું વર્તન તે કરતાં પ્રતિકૂળ છે. પગને ચામડાના ચસોચસ જોડામાં દાબી નાંખવામાં આવે છે. અને આમ કરવાથી આપણા શરીરને ઘણું નુકશાન અને હાનિ પહોંચે છે.

ચામડાના જોડા ચસોચસ પહેરવા જોઇએ નહિ. ચામડાના જોડા કરતાં જો કંતાનના હોય તો શરીરને વધારે અનુકૂળ પડે છે. રબર અને ચામડું શરીરને પ્રતિકૂળ છે. રબરનાં લટકણીયાં વગેરે પહેરવામાં વાપરવાં નહિ. ઝીણા કપડાના મોજા ઉનના ગરમ મોજા કરતાં વધારે સારા છે.

હાથના મોજા ભૂલેચૂકે પહેરવા નહિ કારણ કે તેથી ઘણું નુકશાન થવા સંભવ છે; અને કદાચ સમયની રીતીઆરીને આધીન થઈ મોજા પહેરવાજ પડે તો દોરા અને જાળીવાળા મોજા પહેરવા જોઇએ; લટકણીયા પણ નરમ મજબુત કપડાના જોઇએ. જંગઑર્નના લોકો આવાજ મોજા પહેરવા માટે વાપરે છે. આ ઉપરાંત લોકોને ઉઘાડે પગે પણ ચાલવું અવશ્યનું છે. લોકોનું લક્ષ ખેંચ્યા વગર ઉઘાડે પગે ચાલીએ તેથી પહેલાં બીજા વહેમો ઘણા છે તે પણ જોવા જોઇએ. તે ખોટા વહેમોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, અને હિંમતથી આગળ વધી લોકોને વર્તનથી કહેતા કરતાં

કર્યું સારૂં એ કહેવત પ્રમાણે દૃષ્ટાંત રૂપ થવું જોઇએ, કારણ કે આપણે એક સાચી અને અગત્યની બાબતની સત્યતા વર્તનદ્વારા દર્શાવી આપીએ છીએ. હાથી પછવાડે કુતરાં ભસે પણ તેની તેને દરકાર હોતી નથી તેમ આમાં આત્મભોગ આપવાનો છે, અને જો આપણે હિંમતથી આત્મભોગ આપી સ્વાર્થનો ત્યાગ કરી કાંઈ પણ કામ માથે લઇશું તો તેમાં સહાય કરવા મુત્સદ્દી વરો બેસુમાર સહેલાઇથી મળી શકશે અને આપણું કામ નિર્વિઘ્ને પાર પડશે.

જો આપણને શહેરના રસ્તા ઉપર ઉઘાડે પગે ચાલતાં શરમ લાગે તો જ્યારે ગામ બહાર ફરવા જઇએ ત્યારે તો અવશ્ય ચાલવુંજ જોઇએ કારણ કે આમ બહાર ચાલવાથી ધીમે ધીમે ખોટી લોકલાજ અને શરમ ઓછી થશે અને થોડા વખતમાં શહેરમાં પણ ઉઘાડે પગે ચાલતાં બીલકુલ શરમ લાગશે નહિ. કદાચ બહાર જતાં ઉઘાડે પગે ચાલતાં શરમ આવે તો પણ દરેક માણસે પોતાના આંગણામાં, ઘરમાં કે ઓરડામાં ઉઘાડે પગે કે બહુતો ચંપલ પહેરીને ચાલવું જોઇએ, આથી એક જાતનો મનને આનંદ થશે.

ખુલ્લી સપાટ પહેરવી કેમ સારી નહિ લાગે એ મને નવાઇ જેવું લાગે છે. આગળના ગ્રીક લોકો અને રાજાઓ જેના ચંપલ સાથે ફોટા લેવામાં આવ્યા છે તે તેવા પોશાકમાં બહુ સારા લાગે છે. હાલની ચંપલમાં બહુ ખામી છે, તેથી બહુ વખત પગને હાનિ થાય છે. જંગઓનની ચંપલ મારી સમજુતી પ્રમાણે કરવામાં આવી છે તેથી પગ ઘણો છુટો રહે છે, અને પહેરવામાં બહુ સારી અને સાદી છે.

આગળના જુના જમાનાના લોકો ઇજાર પહેરવાથી બહુ વિરૂદ્ધ હતા. એટલે સુધી કે જે લોકો ઇજાર પહેરતા તે લોકો જંગલી તરીકે ગણાતા. અને સુરવાળો નીચે ટુંકી ઇજાર એક જાતનો સારામાં સારો પોશાક ગણવામાં આવતો.

તોપણ હાલના જમાનાના લોકો હાલની પહેરાતી સુરવાળને બદલે તે વખતના સેંધા કે મોટા સાદા ઝભા પહેરવાનું કબુલ કરશે નહિ. તેઓની મરજી વિરૂદ્ધ ફરજ પાડવી તે સહેલ વાત નથી પણ ખરૂં જોતાં માણસોએ ઘુંટણ ઉપર પહેરાતા અને બંધાતા બૅન્ડેજ વગેરે પહેરવાના કામમાં વાપરવાં નહિ.

સ્ત્રીઓ છોકરીઓ અને નાની બાલકીઓએ આવા બેન્ડેજીઝ અને સેંધા શા માટે પહેરવા જોઇએ એનું કારણ મારી સમજશક્તિ બહાર છે. હું કાંઇ એ રિવાજ કાઢી નાંખવાને માટે કહેતો નથી પણ હું મારા અનુભવ પ્રમાણે ખાતરીથી એટલું તો કહી આપુંછું કે, કેટલીક સ્ત્રીઓને નડતી નડતરો, ગર્ભસ્થાનની મુસ્કેલીઓ, સુવાવડનાં દર્દો, વાયુનાં દર્દો વિગેરે બીજાં કેટલાંક ગંભીર દર્દો જો, તે પહેરવામાં આવે નહિ તો અદૃશ્ય થઈ જાય, કારણ કે આમ કરવાથી પેટ અને બીજાં શરીરનાં અવયવો ઉપર ખુલ્લી હવા આવજાવ કરી શકતી નથી.

આ ઉપરથી જેની મરજી થાય તે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કરે તો સારૂં; કારણકે સત્ય વાત વાંચકવર્ગ આગળ મુકી છે અને અનુકરણીય વર્તન દરેકના હાથમાં છે. ગોર પરણાવી આપે પણ ઘર ચલાવી આપે નહિ.

આપણા સ્ત્રી વર્ગના પોષાકમાં એક નવું ભૂત પેઠી ગયું છે, તે તંગ ચોળીઓ છે; અને શરીરને એટલી બધી તંગ અને ચસોચસ બેસતી પહેરવામાં આવે છે કે અસલના વખતના રીબાવી મારવાના ઓજારો, કે જેથી તે વખતના લોકોનું ઘાતકીપણું જણાઈ આવે છે તે હથીયારો

આ મહા પાપીષ્ટ આપખડાઇ અને ભવ્યતાને તજી દઇએ તો બહુજ સારૂં.

જે લોકો ભવ્ય અને કીમતી કપડાં પહેરવાથી બીજા લોકોને તેના તેજમાં અંજાવવા માંગતા હોય, યા તેના ઉપર જાદુઇ અસર કરવા માગતા હોય, યા આવાં કપડાં પહેરવાથીજ પોતાની ઝવેરાત દેખાડવા માગતા હોય તેમણે મહાન ઇસુખ્રિસ્તનાં વચન યાદ કરવાં જોઇએ.

તે વચનો નીચે પ્રમાણે છેઃ—કમળના ફુલની સુંદરતા જુઓ! પણ સુલેમાન પાદશાહ પોતાની એટલી બધી જાહોજલાલી છતાં તેના જેવા ખુબસુરત આભુષણોથી શણગારાયા નહતા. જે કાંઇ કુદરતી છે તેજ ખુબસુરત છે, માગી તાગી લેવાથી ખુબસુરતી વધતી નથી બલકે તે કાન્તિને બગાડે છે.

અરણ્યનાં ફળ ફુલો, જંગલની ચકલી જે આનંદથી એક ઝાડથી બીજે ઝાડ ઉડે છે તે, અરણ્યનાં શરમાળ હરણો જે ઝાડી અને પથરા ઉપર કુદતાં ફરે છે તે, અને સુંદર પાંખવાળાં પક્ષીઓ જે મીઠા અને મધુર રાગથી ગીતો ગાય છે તે ખરેખર સુંદર છે.

ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓ પોતાના ઘુંટણ સુધી નીચે પહોંચતા વાળથી, સુંદર અને એક સરખાં અવયવોથી અને લટકતા મનોહર ઝભ્ભા પહેરવાથી ખરેખર ખુબસુરત અને રૂપાળી દેખાતી હતી.

સાંપ્રતકાળમાં પણ એ દેશની સ્ત્રીઓ હજુ સુધી પણ ખુબસુરતી અને સુંદર કાન્તિ માટે પ્રસિદ્ધ છે. આ કુદરતનાં બચ્ચાંઓ આછાં કપડાં પહેરી પોતાના બેટના જંગલોમાં તદ્દન નિરપરાધી અને બાલ્યાવસ્થામાં, કુદરત જે ફળફળાદિ પેદા કરે છે તે ઉપર આનંદ અને ખુશીથી નિર્વાહ કરતાં ફરે છે અને દિવસો નિર્ગમન કરે છે. પણ સાંપ્રતકાળના ફાંકડેરાવો અને મોજીલા જુવાનીયાઓ અકાલીક વૃદ્ધ જણાય છે. તે ટાલવાળા માથાથી, એડીવાળા જોડાથી, એક આંખે ચસમા ચડાવવાથી અને બીજી ફેશનની ફીશીયારીથી ખરેખર રૂપાળા ન જણાતાં કદ્રુપાજ લાગે છે.

વળી સાંપ્રતકાળમાં ફેશનની ફીશીયારીમાં મોહ પામેલી બાળાઓ અને સ્ત્રીઓ ડાકણ અને ચાડીયા જેવી દેખાતી સોનેરી કોરના પટા પહેરી, માથામાં ફરતાં દોરડાં રાખી, ખડખડતી અને છમછમતી સાંકળો રાખી, વેઢ વીંટીથી શણગરાઈ શહેરના મહોલ્લા અને કોટમાં અથડાતી જોવામાં આવે છે, તે ખરેખર કદરૂપી અને બેડોળ દેખાય છે; તેમાં કાંઇ મનોહરતા, હૃદય આકર્ષકતા નથી પણ તે ઉલટું ખરી અને કુદરતી લાગણીને નષ્ટ કરે છે.

મહાન ઇસુખ્રિસ્તે બોધરૂપી વચનો ઘડતી વખતે બહુ બારીકીથી વિષયો તપાસ્યા છે. તેણે પોતાના મુરીદોને સોટી વાપરવાની મના કરી છે.

"બે ડગલા, અથવા જોડા કે લાકડીની કાંઇ જરૂર નથી." એમ બાઇબલમાં લખેલું છે.

લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ વધારે કુદરતી અને તંદુરસ્ત છે. ખરેખર કુદરત બહુ સખ્ત શિક્ષક છે. જે કુદરતને માન આપશે તે કબુલ કરશે કે લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ શરીરને વધારે ફાયદાકારક અને લાભદાયક છે.

કપડાંમાં તેમજ ઘરવાખરામાં આજે એશઆરામનાં સાધન બહુ વધી પડયાં છે તે અસ્વાભાવિક અને તંદુરસ્તીને નુકસાન કર્તા છે.

માણસ પ્રથમ ઇશ્વરના ઘુમટ નીચે, તારામંડળવાળા આકાશ નીચે, ઝાડની છાયા નીચે અને નિરાળી જમીન ઉપર પોતાનું રહેઠાણ રાખનો. જે આપણી અસલની અને કુદરતી સ્થિતિ છે તેને આજ આપણે તિલાંજલિ આપી દીધી છે. તે વખતનો ઘરવાખરો કુદરત પોતે પુરો પાડતી. ફળ, ફુલઝાડ, બીડ, ભાજીપાલો ઉત્પન્ન કરી આપણો નિર્વાહ ચલાવી આપતી.

તે મહાન પુરૂષે મનુષ્યનું વર્તન કુદરત પ્રતિ ન કરાવ્યું હોત તેા અને તેમને નૈસર્ગિક જીવન ગાળવાનેા બેાધ ન આપ્યેા હોત તેા તેની પહેલા અને પાછળના ડાહ્યા માણસેાએ લેાકોને વધારે સુખી અને પરમેશ્વરના વહાલા બનાવવામાં જેમ ભૂલ ખાધી છે તેમ તે પણ ખાત. જે ડાહ્યા ફીલૉસૉફરોએ કુદરતના આ હકો ને નિયમેા સ્વીકાર્યા નથી તેઓ પેાતે અને તેમનું શિક્ષણ આજે અંધારામાં ભૂલાઇ ગયું છે તેમજ મહાત્મા જીસસ ક્રાઇસ્ટ અને તેની શિક્ષા પણ ભુલાઇ ગઇ હોત.

તે મહાન પુરૂષના સમયમાં એક નાની જાતિ હતી, જેને સમકાલીન પુરૂષેા "એસેનીઝ"નું નામ આપે છે અને તેમનું વૃત્તાંત જોસેફસ અને ફીલેા નામના ઇતિહાસકાર લખે છે. આ લેાકો બધી રીતે નૈસર્ગિક જીવન થેાડેા વખત સાધુ તરીકે જંગલેામાં યા પર્વતેા ઉપર ગાળતા અને આમ સુખી અને આનંદી જીંદગી પૃથ્વી ઉપર ભેાગવતા. રેાગ અને દુઃખથી મુક્ત હતા અને આવી જીંદગી ગાળી સ્વર્ગ પ્રાપ્તિ માટે સહેલાઇથી તૈયારી કરતા.

ઇતિહાસકારના કહેવા પ્રમાણે આ પવિત્ર પુરૂષેાની શિખામણ મહાન પુરૂષ ઇસુખ્રિસ્તની શિખામણને એટલી બધી મળતી આવે છે કે જો આપણે ખ્રિસ્તી ધર્મનું નવું પુસ્તક વાંચીશું તેા પવિત્ર અને ચેાખ્ખા હૃદયના માણસને શંકા થશે કે ઇસુખ્રિસ્ત એ એસેનીઝ લેાકોમાંથી તેા નહિ હોય ? બ્રહ્મજ્ઞાનીઓ પણ આમાં સંમતિ આપે છે.

વધારામાં જો આપણે એસેનીઝ લેાકોનેા વૃત્તાંત જોઇશું તેા માલૂમ પડશે કે તેઓએ દરેક જાતની મેાજશેાખનેા ત્યાગ કર્યો હતેા અને શરીરના આભૂષણ તરીકે માત્ર એક ધેાળેા ઝભ્ભેા પહેરવામાં વાપરતા. આ ઝભ્ભેા શરીર ઉપર પહેરવાના વસ્ત્રની ગરજ સારતેા. આ લેાકો કપડ પહેરી ખૂબસુરતી બતાવવા કે લેાકોનેા કપડાંથી સારેા વિચાર મેળવવા કે તેમના મન ઉપર આથી જાદુઇ અસર કરવા ઇચ્છતા નહેાતા. અને આથીજ તેઓ એકજ ઝભ્ભેા જ્યાં સુધી ફાટી જતેા અને પહેરવાના કામ માટે નિરૂપયેાગી થતેા ત્યાં સુધી પહેરવામાં વાપરતા, અને બીજો ઝભ્ભેા ખરીદતા નહિ.

ખરેખરી રીતે તપાસીએ તેા મહાન પુરૂષ ઇસુખ્રિસ્તનાં વચનેા " જેની પાસે બે ડગલા હોય તેને યેાગ્ય છે કે તેમાંથી એક ડગલેા જેને ન હોય તેને આપવેા " એનેા ગૂઢાર્થ એસેનીઝ લેાકોના વિચારાનુસાર છે અને શબ્દાર્થ પ્રમાણે વર્તનમાં મુકવામાં આવતું હતું. વાસ્તવિક જોતાં ખ્રિસ્તી લેાકોએ પેાતાનાં વધારાનાં કપડાં ગરીબ મુફલીસ લેાકોને આપવાં જોઈએ. અને એકજ ડગલેા પેાતાની પાસે પહેરવા રાખવેા જોઇએ.

હાલના સંજોગેા અને વિચિત્ર સમયમાં કુદરતી નિયમાનુસાર કપડાં પહેરવાનું કેટલે દરજ્જે રાખવું, યા મહાન ઇસુખ્રિસ્તનાં ઉમદા અમૃતરૂપી વચનેા જે હમેશાં લાભકારી છે તેનું અનુકરણ કેટલે દરજ્જે કરવું, યા હાલની ફેશનની ફીસીયારી અને ફેશનના ગુલામ ન બની જઇ સાદાઇ અને સ્વતંત્રતા કેટલે દરજ્જે પાળવી એનેા સર્વ આધાર દરેક માણસના દૃઢ નિશ્ચય ઉપરજ છે.

પણ નવાં કપડાં ખરીદતી વખતે એટલું તેા આપણે અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવુંજ જોઇએ કે તે તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર હોવાં જોઇએ અને ખાસ કરીને સ્ત્રી વર્ગનાં કપડાં ખરીદતી વખતે તે સાદાં અને ટકાઉ હોય તેાજ ખરીદવાં. આ બધું જે કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપર વિચાર કર્યાથી જણાશે કે સાદાં કપડાં હાલની ફેશનની ગાંડાઇનાં ડેાળડીમાક કરતાં શરીરની કાન્તિ અને ખુબસુરતી વધારનાર છે.

જે સ્ત્રીઓ સાદાં અને હલકાં કપડાં પહેરવાં પસંદ કરશે અને ફેશનની ફીસીઆરીમાં ગાંડી બની નહિ ગઇ હોય, પણ તેનાથી સેા ગાઉ દૂર રહેશે તે ખરેખર ભવિષ્યમાં સારેા લાભ લેશે એમાં કાંઇ શક નથી. અને તેમને દરેક ઠેકાણેથી સન્માન મળ્યા વગર રહેશેજ નહિ.

આ મહા પાપીષ્ટ આપબડાઇ અને ભવ્યતાને તજી દઇએ તો બહુજ સારૂં.

જે લોકો ભવ્ય અને કીમતી કપડાં પહેરવાથી બીજા લોકોને તેના તેજમાં અંજાવવા માગતા હોય, યા તેના ઉપર જાદુઇ અસર કરવા માગતા હોય, યા આવાં કપડાં પહેરવાથીજ પોતાની ઝવેરાત દેખાડવા માગતા હોય તેમણે મહાન ઇસુખ્રિસ્તનાં વચન યાદ કરવાં જોઇએ.

તે વચનો નીચે પ્રમાણે છેઃ—કમળના ફુલની સુંદરતા જુઓ ! પણ સુલેમાન પાદશાહ પોતાની એટલી બધી જાહોજલાલી છતાં તેના જેવા ખુબસુરત આભુષણોથી શણગારાયા નહતા. જે કાંઇ કુદરતી છે તેજ ખુબસુરત છે, માગી તાગી લેવાથી ખુબસુરતી વધતી નથી બલકે તે કાન્તિને બગાડે છે.

અરણ્યનાં ફળ ફુલો, જંગલની ચકલી જે આનંદથી એક ઝાડથી બીજે ઝાડ ઉડે છે તે, અરણ્યનાં શરમાળ હરણો જે ઝાડી અને પથરા ઉપર કુદતાં ફરે છે તે, અને સુંદર પાંખવાળાં પક્ષીઓ જે મીઠા અને મધુર રાગથી ગીતો ગાય છે તે ખરેખર સુંદર છે.

ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓ પોતાના ઘુંટણ સુધી નીચે પહોંચતા વાળથી, સુંદર અને એક સરખાં અવયવોથી અને લટકતા મનોહર ઝભ્ભા પહેરવાથી ખરેખર ખુબસુરત અને રૂપાળી દેખાતી હતી.

.. સાંપ્રતકાળમાં પણ એ દેશની સ્ત્રીઓ હજુ સુધી પણ ખુબસુરતી અને સુંદર કાન્તિ માટે પ્રસિદ્ધ છે. આ કુદરતનાં બચ્ચાંઓ આછાં કપડાં પહેરી પોતાના બેટના જંગલોમાં તદ્દન નિરપરાધી અને બાલ્યાવસ્થામાં, કુદરત જે ફળફળાદિ પેદા કરે છે તે ઉપર આનંદ અને ખુશીથી નિર્વાહ કરતાં ફરે છે અને દિવસો નિર્ગમન કરે છે. પણ સાંપ્રતકાળના છાંકડેરાવો અને મોજીલા જુવાનીવાઓ અકાલીક વૃદ્ધ જણાય છે. તે ટાલવાળા માથાથી, એડીવાળા જોડાથી, એક આંખે ચસ્મા ચડાવવાથી અને બીજી ફેશનની ફીશીયારીથી ખરેખર રૂપાળા ન જણાતાં કદ્રુપાજ લાગે છે.

વળી સાંપ્રતકાળમાં ફેશનની ફીશીયારીમાં મોહ પામેલી બાળાઓ અને સ્ત્રીઓ ડાકણ અને ચાડીયા જેવી દેખાતી સોનેરી કોરના પટા પહેરી, માથામાં ફરતાં દોરડાં રાખી, ખડખડતી અને છમછમતી સાંકળો રાખી, વેઢ વીંટીથી શણગરાઇ શહેરના મહોલ્લા અને કોટમાં અથડાતી જોવામાં આવે છે, તે ખરેખર કદરૂપી અને બેડોળ દેખાય છે; તેમાં કાંઇ મનોહરતા, હૃદય આકર્ષકતા નથી પણ તે ઉલટું ખરી અને કુદરતી લાગણીને નષ્ટ કરે છે.

મહાન ઇસુખ્રિસ્તે બોધરૂપી વચનો ઘડતી વખતે બહુ બારીકીથી વિષયો તપાસ્યા છે. તેણે પોતાના મુરીદોને સોટી વાપરવાની મના કરી છે.

"બે ડગલા, અથવા જોડા કે લાકડીની કાંઇ જરૂર નથી." એમ બાઇબલમાં લખેલું છે.

લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ વધારે કુદરતી અને તંદુરસ્ત છે. ખરેખર કુદરત બહુ સખ્ત શિક્ષક છે. જે કુદરતને માન આપશે તે કબુલ કરશે કે લાકડી લીધા વગર ચાલવું એ શરીરને વધારે ફાયદાકારક અને લાભદાયક છે.

કપડાંમાં તેમજ ઘરવાખરામાં આજે એશઆરામનાં સાધન બહુ વધી પડ્યાં છે તે અસ્વાભાવિક અને તંદુરસ્તીને નુકસાન કર્તા છે.

માણસ પ્રથમ ઇશ્વરના ઘુમટ નીચે, તારામંડળવાળા આકાશ નીચે, ઝાડની છાયા નીચે અને નિરાળી જમીન ઉપર પોતાનું રહેઠાણ રાખતો. જે આપણી અસલની અને કુદરતી સ્થિતિ છે તેને આજ આપણે તિલાંજલિ આપી દીધી છે. તે વખતનો ઘરવાખરો કુદરત પોતે પુરો પાડતી. ફળ, ફુલઝાડ, બીડ, બાજીપાલો ઉત્પન્ન કરી આપણો નિર્વાહ ચલાવી આપતી.

પ્રથમ તો તકીયા વગરનો સરસામાન કોઈ દિવસ વપરાશમાં લેવો નહિ. તેમ નરમ તકીયાવાળા કોચો અને ખુરસીઓ ઉપર બેસવાથી શરીરના કેટલાક ભાગનું લોહી બહુ ગરમ થઇ જાય છે. આ ભાગોમાં લોહી એકઠું થઇ લોહીના પરિક્રમણને નુકશાન પહોંચાડે છે અને કંટાળો, આલસ્ય, નામર્દાઈ અને બેચેનપણું તેથી પેદા થાય છે. લોકો તકીયા વગરના કોચ અને ખુરશીઓથી કેમ ચલાવે છે તેથી ખરેખર મને તો નવાઇ લાગે છે. તકીયા વગરની ખુરશીઓ અને કોચોમાં કંતાનનું કપડું યા નેતર હોય તો તે વધારે સારૂ છે એમ હું ધારૂં છું. સાદી લાકડાની ખુરશીઓ, બાંકડા, ટેબલો જેવી આગળ માત્ર ગામમાંજ મળતી હતી તે પણ તકીયા ગાદી વગરના સરસામાન કરતાં વધારે સારાં છે.

બારી બારણાં શણગારવાનો રીવાજ પણ મૂર્ખાઇ ભરેલો છે. ગામમાં પહેલાં લોકો કોઈ દિવસ પડદા કે વાછંટીયાં મુકતા નહોતા. પ્રકાશ પાધરો બારી બારણાંમાંથી ઘરમાં જાય એમ કરવામાં આવતું અને તેજ કુદરતી નિયમાનુસાર છે. સુધરેલાં કુટુંબોના ઘરમાં અજવાળું બારી બારણામાંથી અંદર આવતું હોય તેને પરાણે મારી મચડીને પડદા આડા રાખી અટકાવવામાં આવે છે એ ખરેખર ખેદયુક્ત છે.

આવા વિચારથી આવા સુધરેલા લોકો બારી બારણાંને આડાં ઢાંકણ યા વાછંટીયાં કે જે મરજી પડે ત્યારે આડાં દેવાય અને મરજી પડે ત્યારે લઇ લેવાય તેવાં રાખે છે, એટલુંજ નહિ પણું જાડા કપડાંના પડદા વપરાય છે જે ઓરડાને હમેશને માટે કાળા અંધકારવાળા બનાવી મુકે છે. આથી હવા પ્રકાશ તે ઓરડામાં દાખલ થવો મુસ્કેલ થઇ પડે છે અને વગર કેદખાને કેદખાનું જણાય છે અને આમ કરવાથી તેઓ જાણી જોઇને પોતાની તંદુરસ્તીને ધોકો પહોંચાડે છે.

એમ ધારો કે બારી બારણાંને શણગાર્યા વગર તો કેમ ચાલે, કારણ કે તેથી લોકોની નજરમાં નીચું જોવા જેવું લાગે. તો ઝીણું અને પાતળું કપડું કે જેથી થોડામાં થોડું અજવાળું અને પ્રકાશ અટકી શકે તેવાં વાપરવામાં શું અવગુણ કે અવક્રિયા છે તે મને સમજાતું નથી.

આ વિષય સમાપ્ત કર્યા પહેલાં મારે બે શબ્દ પથારી સંબંધીમાં કહેવા જોઇએ. પથારીમાં મનુષ્યનો લગભગ અડધો વખત પસાર થાય છે. પથારીમાં પડી રહી મનુષ્ય પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ તથા તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા આશા રાખે છે. આથી અવસ્યનું છે કે પથારી કેવી જાતની રાખવી જોઇએ તે ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ, અને જેમ બની શકે તેમ સુવાનો સરસામાન કુદરતી નિયમાનુસાર હોય તો અતિ ઉત્તમ છે.

પથારીમાં હવા ખુલ્લી રીતે આવવી જોઇએ. પથારીની અંદરની અને બહારની હવા સાથે મળવી જોઇએ અને તેમ થાય તો શરીરનાં રંધ્રોદ્વારા થતી શ્વસનક્રિયાથી બગડેલી પથારીની હવા બહારની ચોખ્ખી હવા સાથે મળી નિર્મળ થાય છે. હાલની પીછાંની પથારીમાં આમ થવું બહુ મુસ્કેલ છે તેથી પીછાંની પથારી વાપરવી જોઇએ નહિ. શરીરને અડકતી પથારી ઉપરની ચાદર તમામ ઝીણી અને પાતળી જોઇએ જેથી કરીને શરીરની આસપાસ સહેલાઇથી વીંટલાઇ જાય.

પથારી ઉપરની ચાદર બહુજ પાતળી જોઇએ અને જો ઉનની હોય તો વધારે સારી. જેથી શરીરની આસપાસ સહેલાઇથી તે વીંટળાઇ જાય છે.

પથારી માટે અસલના વખતની તળાઇ બહુજ સારી છે. ઘાસમાં હવા ખુલ્લી રીતે આવ જા કરી શકે છે અને તેથી જેટલી જોઇએ તેટલી ગરમી શરીરને મળે છે પણ હાલના ફેશનદાર સુંદર સુવાના ઓરડામાં ઘાસની પથારી તે રખાય ? એ તો શરમાવા જેવું લાગે. એમાં હીણપણું કહેવાય !

માટે આગળની ઘાસની પથારીને સુવાના ઓરડામાં આવવા દેવી નહિ એટલુંજ નહિ પણ તેને અડકવાથી પણ સ્નાન લાગે એવી માન્યતા હાલ હોય એમ જણાય છે!!

વધારામાં સાદડીઓ પણ વનસ્પતિના સાહિત્યની બનેલી હોવી જોઇએ. તેના માટે દરિયા ઉપર ઉગતું સુવાળું ઘાસ યા કઠોળનો ભુસો જોઇએ. રજાઇની માફક સાદરીયો તદ્દન ઉનની થઈ શકે છે. ઘોડાના વાળ અને ઉન વાપરવામાં કાંઇ હરકત નથી. ઘોડાના વાળ વાપરવાથી ઉન સાથે મળી જતું અટકશે અને તેથી હવા હરહંમેશ પથારીની અંદર ખુલ્લી રીતે આવ જા કરી શકશે.

સુતી વખતે માથા નીચે ઓસીકું રાખવું જોઇએ નહિ અને કદાચ નજ ચાલે એમ હોય તો બહુ થોડું રાખવું. ખરૂં જોતાં ઝીણી ચાદર ઓઢી અંદર નગ્ન સુઇ રહેવું એ વધારે સારૂં છે અને તે વખતે પહેરણ પણ પહેરવું નહિ. પહેરણ પહેર્યા વગર વધારે હુંફ વળે છે.

હવાવાળી સાદડીઓ બજારમાં જોઇએ તેટલી વેચાય છે અને કહેવત છે કે "મન હોય તો માળવે જવાય" તેમ અસલનું ખરૂં બીછાનું વાપરવાની ઇચ્છા હોય તો તંદુરસ્તીના નિયમાનુસાર તેવું બીછાનું મેળવવું એ બહુ સુલભ છે. માટે તે મેળવી હાલનું બીછાનું વર્જ્ય કરવું એ ખાસ ભલામણ છે.

જમીનની શક્તિ.

માછલાં પાણીમાં રહે છે, તેમાંજ તેઓ રહી શકે છે અને ઉછરી શકે છે. પક્ષી હવા માટે નિર્માણ થયેલું છે–તેજ તેનું રાજ્ય છે. જો પક્ષીને આરામ લેવાની જરૂર જણાય છે તો તે ઝાડ ઉપરથી નીચે ઉતરી બેસે છે. તે ભાગ્યેજ જમીનને અડકે છે.

પરંતુ માણસ જમીન ઉપર ચાલે છે, જ્યાં સુધી મનુષ્ય વસ્ત્ર કે જોડા પહેરતો નહોતો ત્યાં સુધી તે ચાલતી કે આરામ લેતી વખતે સીધી રીતે જમીનના સંબંધમાં આવતો.

આ જમીન સાથેના સીધી રીતના સંબંધમાં પ્રથમ કોઇ પણ પ્રકારે ખલેલ પહોંચતું નહોતું.

આવી રીતે મનુષ્યનો જમીન સાથેનો નિકટનો સંબંધ એ કુદરતની ઇચ્છા છે. વળી તે કુદરતના પવિત્ર, ઉલ્લંઘન થઈ શકે નહિં તેવા કાયદાને મળતી આવે છે. આ કુદરતના કાયદાના ભંગ કરનારને સખ્ત શિક્ષા ભોગવવી પડે છે.

મારા બંધુઓના હિત અને ઉપયોગ સારૂ કુદરતના કાયદાના જ્ઞાનનો મર્મ ગ્રહણ કરવા કુદરત તરફ વધારે ને વધારે પાછા વળવાના મારા ઉત્સાહી અને અપરિશ્રમી પ્રયત્નોમાં મેં આ શોધ કરી છે કે જે શોધ મનુષ્ય જાતને બેહદ મહત્વની થઈ પડશે.

મને સ્પષ્ટ માલૂમ પડયું કે ઓરડીમાં લાકડાના પાટીયા ઉપર ઉઘાડા પગે ફરવું તે ખુલ્લી જમીનપર ઉઘાડે પગે ફરવા જેટલું કાર્યસાધક, શ્રમાપહારી અને શક્તિપ્રદ નથી. અરણ્યવાસી-જનો અને જંગલમાં કામ કરનારા મજુરોએ મને ખાત્રી કરી આપી છે કે જમીનપર સુવાનું તેમને બહુ માફક આવે છે અને ઝાડની ડાળી ઉપર અગર માળો બાંધીને સુવા કરતાં ખુલ્લી જમીન ઉપરજ સુવાથી તેમને વિશેષ બળ અને શાંતિ મળે છે.

દુઃખ અને દારિદ્રયમાં કુદરતથી વિમુખ થયા પછી લાંબી મુદત સુધી રહ્યા પછી પણ મનુષ્યને, પ્રથમ મનુષ્ય વ્યાધિ તથા તંગી રહિત સ્થિતિમાં કેવી રીતે રહેતો અને કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરવાથી કેવી દુઃખદાવસ્થા પ્રાપ્ત થઇ અને પુનઃ સ્વર્ગપ્રાપ્તિ કેવી રીતે થાય, તેનું અંતર્જ્ઞાન થતું.

મહાત્મા જીસસે કેવળ કુદરતી જીવન ગાળી કુદરતના નિકટના સમાગમમાં રહેવાને મોક્ષ સાધન માન્યું છે.

છોડવાની માફક મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ જમીનની ઉત્પત્તિ છે. મનુષ્ય પોતાની ઉત્કૃષ્ટ પ્રકટીકરણને લીધે જમીનથી જુદો પડયો છે પરંતુ ખરૂં જોતાં તે જ્ઞાનતંતુઓનો ચાલતો છોડવો છે. પરંતુ મનુષ્ય અને પ્રાણીઓ છોડવાના જેટલાજ કુદરતના કાયદાને આધીન છે. તેઓ હજુ પણ જમીનમાંથી બળ અને શક્તિ મેળવે છે.

આ શોધ કર્યા પછી જમીન ઉપર ખુલ્લે પગે ચાલવાને હું બહુ મહત્વ આપવા લાગ્યો અને ખુલ્લે પગે ચાલવાના રોગનિવારક કાર્યની મને બહુ ખાત્રી થઇ. મને પછી એવો વિચાર આવ્યો કે જમીનના સંબંધની, આરોગ્યપ્રદ અસરનો આથી વિશેષ ફળદાયક રીતે ઉપયોગ કરવો ઇષ્ટ છે.

પ્રથમ મેં મારા દરદીઓને ઉંચા ખાટલામાં નહિ સુવારતાં સારી હવાની આવજાવવાળી ઓરડીઓમાં અથવા ખુલ્લી જગ્યામાં જમીનપર રજાઇઓ અથવા સાદડીપર સુવાડયા. આમ કરવાથી ઉંઘતી વખતે તેઓ જમીનના નિકટ સંપર્કમાં આવ્યા. આથી તરત ફાયદો થયેલો જણાયો. ઉંઘ વિશેષ આનંદદાયક અને બળવર્ધક માલૂમ પડી.

પરંતુ અલ્પ સમયમાં રોગીઓ તદ્દન નગ્નાવસ્થામાં પેહેરણ પણ પહેર્યા વગર નરમ ઘાસપર સુવા લાગ્યા અને ફક્ત હલકી રજાઇજ ઓઢવા લાગ્યા. રાત્રિના આરામ વખતે જમીન સાથેના સીધી રીતના સંપર્કની કેવી કલ્યાણકારક અસર થતી હતી તે બાબત આવેશથી ઉદ્ગારો કાઢવા લાગ્યા.

દરદીઓની સારવારમાં જો જમીનપર પડી રહેવાની અને સુવાની વિધિ પ્રચલિત થાય તો સર્વે રોગો અને વિશેષે કરીને આધુનિક સમયમાં સાધારણ થઇ પડેલા જ્ઞાન તંતુઓના રોગોનો ત્રાસ ન્યૂન થાય એવો અભિપ્રાય વારંવાર પ્રદર્શિત કરવામાં આવ્યો હતો. રાત્રે જમીનની શક્તિની મનુષ્ય પરની અદ્ભૂત અસર વિષે લોકોમાં અવિશ્વાસ હોવાની હકીકત બેશક સત્ય છે.

પૃથ્વીની રાત્રે આરામ વખતે મનુષ્ય શરીરપર કેવી થાક ઉતારનારી, જીવનપ્રદ અને બળદાયક અસર થાય છે તેનો જે માણસે પ્રત્યક્ષ અનુભવ લીધો હોતો નથી તેને ભાગ્યેજ ખ્યાલ આવે છે. સર્વ રોગોપચારકશાસ્ત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ દરદીની પચનશક્તિને મદદ કરી સશક્ત કરવાનો હોય છે. આંતરડાંની ગતિને કુદરતી સ્નાન અને નગ્નાવસ્થા જો કે બહુ સુગમ કરે છે પરંતુ રાત્રે જમીનપર સુવાથી આ હેતુ ઉત્તમ રીતે ફળીભૂત થાય છે. તેથી કરીને ભોંયપર સુવાથી બીજા કોઇ પણ અન્ય ઉપાય કરતાં, આખું શરીર સુસ્તી તજી દઇ નવો જીવનોત્સાહ પ્રદર્શિત કરવા જાગૃત થાય છે કે જેથી કરી હવે તે જીર્ણ વિજાતીય દ્રવ્યો અને આંતરડાંમાં એકઠી થયેલી વિષ્ટા અસરકારક રીતે બહાર ફેંકી દઈ નવિન જીવન, આરોગ્ય અને અચિંત્ય બળ અને આનંદની લાગણીનો અનુભવ લઇ શકે.

રાત્રે શરીર ઉંઘમાં તદ્દન શાંત પડી રહેવાથી અગર તો દિવસ કરતાં રાત્રે પૃથ્વીની અસર શરીરપર વધારે થતી હોવાથી દિવસે જમીનપર ઉઘાડે પગે ચાલવાથી અગર તો સૂર્યસ્નાન સેવાથી અગર તો નગ્નાવસ્થા ધારણ કરવાથી રાત જેટલી શરીરપર ચમત્કારિક રોગહર અસર થતી નથી એ સત્ય કથન છે.

મેં પ્રથમ કહ્યું છે કે પ્રાણીઓ ખાસ કરીને હરણ અને સસલાં જ્યારે તેમની બોડ તૈયાર કરે છે ત્યારે લાકડાના કડકા, પાંદડાં વગેરે બહાર સંભાળથી કાઢી નાંખે છે. તેઓ ઉઘડ રીતે

પૃથ્વીના નિકટ સંબંધમાં આવી તેની અદ્દભૂત શક્તિની પૂરેપૂરી અસર થવા તેને અવકાશ મળે માટે આમ કરે છે. પોતાની પથારી માટે પ્રાણીઓ ઘાસ, પાંદડાં, અને લાકડાંનો સંચય કરતાં નથી. ફક્ત પક્ષીઓજ તેમનાં ઇંડાં સેવવા માટે ગરમ માળો બનાવવા આ પ્રમાણે કરે છે. જંગલમાં રહેનારાં પ્રાણીઓ પોતાને પડી રહી સુઇ રહેવા માટે તદ્દન ખુલ્લી ભોંય કરવા સારૂ હમેશાં સઘળાં પાંદડાં અને લાકડાં દૂર કરે છે એ ઘણી ચિત્તાકર્ષક હકીકત છે. કેટલેક પ્રસંગે તેઓ જમીનપર આળોટે છે.

લોંકડી અને બૅજર નામનું પ્રાણી પોતાની ખોમાં ઘણી વસ્તુઓ લઇ જાય છે પરંતુ તેમની સુવાની જગ્યા હમેશ ખુલ્લી જમીનજ હોય છે.

જંગલી સુવરો પાંદડાંના ઢગલામાં અને ઝાડવામાં પેસે છે પરંતુ પોતાના શરીર નીચે કાંઈ પણ સહન કરી શકતાં નથી અને ખુલ્લી જમીનપરજ સુઇ રહે છે. ક્વચિત તેઓ જમીન થોડી ખોદીને સુએ છે.

મેં એક વખત પાળેલા કુક્કરને માંદુ હોવાથી કુક્કરખાનામાંથી બહાર આણેલું જોયું. મારી સલાહથી તેની ખુશીમાં આવે તેમ કરવાને તેને તદ્દન છુટું મુકી દીધું. તે શાકભાજીની વાડીમાં ગયું. કોબીજના ક્યારામાં થોડો ખાડો ખોદી તેમાં તદ્દન શાંત શડી રહ્યું. થોડા દિવસ પછી તદ્દન સાજું તે પાછું આવ્યું. **અલબત્ત જયારે તે માંદુ હતું ત્યારે તેણે ખાવાનું છોડી દીધું હતું. આ પ્રમાણે પ્રાણીઓ જયારે તેઓ સશક્ત હોય છે ત્યારે તેમના હમેશના સ્વાભાવિક વ્યવહારમાં ચાલતી વખતે, દોડતી વખતે નિત્ય પૃથ્વીના નિકટ સંબંધમાં હોય છે તોપણ જ્યારે તેઓ આરામ લે છે અને માંદાં હોય છે ત્યારે ખુલ્લી ભોંયના સીધી રીતના અને સમીપ સ્પર્શમાં આવવા પ્રયત્ન કરે છે.**

જ્યાં સુધી પથારીઓ અસ્તિત્વમાં છે ત્યાં સુધી તેમાં સુધારો કરવાની હીલચાલ ચાલુ રહેશે અને જ્યાં સુધી મનુષ્ય જે પથારી માયાળુ કુદરતે પોતાનાં પ્રાણીઓ માટે બનાવી છે અને જે પથારીને માણસને પોતાનું જીવન સુખમય કરવા માટે જાદુઇ શક્તિ જગત્કર્તાએ આપી છે તે પથારીપર સુવા ના પાડશે ત્યાં સુધી પથારીઓમાં ખામીઓ માલુમ પડયા સિવાય રહેવાની નથી.

સર્વ સુધરેલી પ્રજાઓમાં પ્રચલિત કથાઓમાં કહ્યા પ્રમાણે કુદરતને આધિન રહેવાથી પ્રાથમિક મનુષ્ય, તદ્દન નિર્દોષાવસ્થામાં, અવિચ્છિન્ન સુખોપભોગમાં અને નિર્મળ પરમાનંદમાં જીવન ગાળતો પરંતુ તર્કશક્તિ રૂપી સર્પના સાપે, અંતર્જ્ઞાન, પ્રેરણાબુદ્ધિ અને પંચેંદ્રિયો દ્વારા વિદિત થતી ઈશ્વરની આજ્ઞાઓ–કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે સુખ અને આનંદ પ્રાપ્તિ માટે ઇંદ્રિયસેવન કરવાથી શરીર, મન અને આત્માને વધારે આનંદ અને સુખ મળશે એવી મૃગજળ રૂપી મિથ્યા આશા ઉત્પન્ન કરી.

તર્કશક્તિના આ ભૂલ ભરેલા ઉપયોગથી, મારા ગ્રંથના પ્રથમ ભાગમાં જણાવ્યા પ્રમાણે આ સર્પની પુત્રી વૈદકવિદ્યા ઉત્પન્ન થઇ એટલુંજ નહિ પરંતુ શિક્ષણશાસ્ત્ર, બ્રહ્મજ્ઞાન, તત્વજ્ઞાન, વ્યવહારશાસ્ત્ર ઇત્યાદિ શાસ્ત્રો ઉત્પન્ન થયાં. શાસ્ત્ર મનુષ્ય જાતને સુખી અને આબાદ કરવા સારૂ કુદરતના કાયદાને અનુસરતું નથી. વૈદકશાસ્ત્ર એમ પણ જાહેર કરે છે કે "સખ્ત રીતે કુદરતી જીવન ગાળવાથી મનુષ્યને ઘણું નુકશાન થશે, કેવળ ફળાહાર કરવાથી સંપૂર્ણ બળ મળતું નથી અને આરોગ્યને નુકશાન થાય છે, અને પ્રકાશ અને હવા સાથેનો નિકટનો સંબંધ બહુ ભયપ્રદ છે! કુદરતી જીવન ગાળવાથી આપણને ઘણા આનંદોનો ભોગ

આપવો પડે છે!!" શરીરછેદનશાસ્ત્ર, રસાયનશાસ્ત્ર અને એવી બીજી શોધોને આધારે તે કૃત્રિમ ખોરાક ખાવાની આજ્ઞા કરે છે અને કહે છે કે આ ખોરાક સુખદ અને બળપ્રદ છે. આ રીતે તે પ્રેરણાબુદ્ધિ, અંતર્જ્ઞાન ઇત્યાદિની બીલકુલ દરકાર કર્યા સિવાય આરોગ્યસંરક્ષણ સંબંધી નિયમો ઘડી કાઢે છે. શિક્ષણશાસ્ત્ર, બ્રહ્મજ્ઞાન, તત્ત્વજ્ઞાન અને વ્યવહારશાસ્ત્ર વગેરે શાસ્ત્રનાં અન્ય અંગો માણસને ઉમદા અને પ્રૌઢ બનાવવાનો દાવો કરે છે. અને કુદરતની સાથે નિકટ સંબંધ રાખ્યા વિના અન્ય રસ્તે મનુષ્યને સુખ અને સંતોષ પ્રાપ્ત થશે એવા આદેશો દર્શાવે છે. આ રીતે મનુષ્ય જોડા પહેરવા લાગ્યો અને ખુલ્લી જમીનપર સુવાને બદલે પલંગોમાં પોઢવાનો તેણે પ્રારંભ કર્યો. આ રીતે જે આરોગ્ય, આનંદ અને આરામ કુદરત તેને આપતી નહોતી તે મળવાની તેણે કલ્પના કરી. પરંતુ શાસ્ત્રના શિક્ષણથી કે તેમની તર્કશક્તિની ભૂલથાપ ખવડાવનારી લાલચોથી મનુષ્યને આરામ કે આનંદ, આરોગ્ય કે સુખ, સદ્‌ગુણ કે સદ્‌વર્તન મળતાં નથી પરંતુ જે મેળવવાની તે અપેક્ષા રાખે છે તેની વિરૂદ્ધ રોગ અને દુઃખ, ત્રાસ અને સંતાપ, દુર્ગુણ અને દુરાચાર, કષ્ટ અને અસંતોષ તેને મળે છે કારણ આ રીતે કુદરત હમેશ પોતાના કાયદાના ભંગનું વેર લે છે.

આ રીતે સ્વર્ગની પ્રૌઢ બક્ષીસ તર્કશકિત મનુષ્યનાં સર્વ દુઃખોનું મૂળ અને મોહપાસ થઈ પડી છે.

જ્યારે આપણે ચાલતા હોઇએ ત્યારે અને ખાસ કરીને આપણે આરામ લેતા હોઇએ ત્યારે જમીનના સીધી રીતના સંબંધમાં આવ્યા શિવાય એક પ્રકારની શારીરિક શક્તિ, માનસિક નિર્મળતા અને આત્માનો આનંદ પ્રાપ્ત થતો નથી.

સ્વર્ગસ્થ પાદરી નીપે ખાસ કરીને જર્મનીના દક્ષિણ ભાગમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાનો રિવાજ સાધારણ કરેલો હોવાથી તે અમર યશને પાત્ર છે. આવા પ્રકારના કુદરત તરફના પુનરાગમનને હવે ત્યાં હાસ્યોત્પાદક કે કઢંગુ ગણવામાં આવતું નથી. મનુષ્ય જાતના ભલા માટે દુનિયામાં અન્ય પ્રદેશોમાં આ રિવાજ પ્રચલિત થાય એ ઐચ્છિક છે. મનુષ્ય જાત એકદમ પોતાનાં લૂગડાં ફેંકી દઈ અહોનિશ નગ્ન રહે એ આરોગ્યદાયક રિવાજની સામે સબળ પ્રતિબંધો છે. અગર તો કુદરતી આહારનો આશ્રય ગ્રહણ કરી કેવળ અપક્વ ફળાહાર ઉપર રહે એમ હાલની વસ્તુ સ્થિતિમાં ધારવું શક્ય નથી. પરંતુ કોઇ પણ જાતના ત્રાસની લાગણી થવાને બદલે અત્યંત આનંદ અને ખુશાલીની લાગણીથી ઉઘાડે પગે ફરવાનો રિવાજ મનુષ્ય ગ્રહણ કરી શકે તેમ છે. ઉઘાડે પગે ફરવું તે શરીરને કષ્ટ નથી પરંતુ જીવનના ઉપભોગની વૃદ્ધિ છે. જ્યારે મનુષ્ય ઉઘાડે પગે ચાલે છે ત્યારે પૃથ્વીમાતાને નૂતન આરોગ્ય અને સત્ય સુખ પામવા પોતાનો પુત્ર નજીક આવેલો લાગે છે. આધુનિક રોગગ્રસ્ત, દરિદ્ર, પાપી અને દુષ્ટ મનુષ્યજાત જ્યારે પુનઃ થોડી પળ કે ઘડી નહિ પરંતુ તેમનાં નિત્યકાર્ય વખત સતત ઉઘાડે પગે રહેવાનું શરૂ કરશે ત્યારેજ તેને પુનરૂદ્ધાર અને નવયૌવન પ્રાપ્ત થશે.

છોડવાને જેમ મૂળ છે તેમ મનુષ્યને કેટલેક અંશે પગ છે. મનુષ્ય પોતાના પગ દ્વારા પૃથ્વીમાંથી બળ અને જીવનશકિત ખેંચી લે છે.

મહાત્મા જીસસે ઉઘાડા પગે ફરવાના રિવાજને બહુ મહત્વ આપ્યું છે. તે પડે ઉઘાડા પગે ફરતા અને પોતાના ચેલાઓને જોડાઓ ન રાખવાને આજ્ઞા કરતા. ઉઘાડા પગે ફરવાના સિદ્ધાન્તવાળા સાધુઓ સારી રીતે સમજતા હતા કે મહાત્મા જીસસે પોતાના ચેલાઓને કુદરતી જીવન ગાળવા સંબંધી અને આરોગ્યસંરક્ષણ સંબંધી જે આજ્ઞાઓ કરી હતી અને જેમની હાલ અવગણના કરવામાં આવે છે તેમનો ભંગ કરવાથી તેના મોક્ષ અને સુખના સિદ્ધાન્તોનો લાભ મળશે નહિ.

દરેક કુદરતી ઉપચારનો 'સ્લીપર' કે ચંપલ શિવાય ઉઘાડે પગે ફરવાનો મુખ્ય સિદ્ધાન્ત હોવો જોઇએ. જે બેઠકની જમીનને કૃત્રિમ રીતે રંગેલી હોય તે જમીનપર ચાલતાં પગે કાંઇ પેહેરવું જોઇએ કે જેથી પગનાં તળીયાંને રંગની ઝેરી અસર થાય નહિ.

આ રીતે ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલા ઉઘાડા પગની તમો વધારે ગણના કરશો.

ઉપર લખેલી વાતો જાણ્યા પછી, અને ખુલ્લે પગે ચાલવાની ટેવ પાડવાથી પગમાં રૂધિરાભિસરણ સારૂં થવા માંડતાં અને જોડાનું બંધન જતું રહેતાં પગના આકાર પણ સુધરેલા જોઇ લોકો બુટ અને જોડાને નાપસંદ કરતાં શીખશે. અને આ રીતે મહાત્મા ઇસુખ્રીસ્તે ઉપદેશથી અને આચરણથી ઉઘાડે પગે ચાલવાનું જે ફરમાન આખી ખ્રીસ્તી પ્રજાને આપેલું તે ફરમાનને માન આપી તે પ્રમાણે ચાલનારાઓ તરફ હવે ઉપહાસ્ય કે ધિક્કારની નજરથી જોવાશે નહિ. ઇશ્વર અગર કુદરતની સર્વોત્તમ બનાવટ જે ખુલ્લા પગ તેને નાપસંદ કરી તેને બદલે પગપર દબાણ કરનાર, નડનાર, અને પગના મૂળ સ્વરૂપમાં વિકૃતિ કરનાર કોઇ પણ જાતનાં પગરખાં (બુટ અથવા જોડા) વધારે પસંદ કરવા એ ઇશ્વર અને કુદરતનું ચોખ્ખું અપમાન કર્યા બરોબર છે.

જ્યારે ખુલ્લી જમીન પરજ સુવાની અગત્ય એક વખત બરાબર સમજાઇ તે પ્રમાણે વર્તન કરવાનો સામાન્ય રિવાજ પડી જશે, ત્યારે મનુષ્યજાત રોગી શરીર અને અસ્વસ્થ ચિત્તના દુઃખદ પાસમાંથી મુક્ત થશે. તે ઉપરાંત કુદરતી સ્નાન (નેચરલ બાથ), હવા પ્રકાશનું સ્નાન અને ફળાહાર જેવા કુદરતી ખોરાક એ સાધનો પણ દુઃખપાશમાંથી મનુષ્યજાતને છોડવવામાં ઘણીજ અગત્યની મદદ કરશે.

જીર્ણ તેમજ આગંતુક એમ બન્ને પ્રકારના સર્વે રોગોમાં ખુલ્લી જમીન પર ઉઘાડા પગે ચાલવા અને સુવાના રિવાજથી ઘણોજ ચમત્કારિક લાભ અનુભવમાં આવશે.

મોટાં શહેરો જેમાં ગંદી હવા, હલકા પ્રકારની મોજમજાહ તથા તજ્જનિત નામર્દિ અને નીતિભ્રષ્ટતા હોય છે તેનાથી મહાત્મા ઇસુ ખ્રીસ્ત બહુધા દુરજ રહેતા, અને આપણા ઋષિમુનિઓની માફક શહેરને બદલે પર્વત અગર જંગલોમાંજ મુકામ રાખતા.

આવાં સ્થળેજ તેઓ મોટે ભાગે ઉપદેશ આપતા, અને જ્યારે જ્યારે જેરૂસલેમના દેવળમાં ઉપદેશ આપવાની તેમને જરૂર પડતી ત્યારે પણ દિવસેજ ગામમાં રહી રાત્રે તો માઉંટ ઑલાઇવ્સમાંજ પાછા જતા જ્યાં ખચીત તેઓ ખુલ્લી જમીનપરજ સુતા હતા, એમ બાઇબલના લ્યુક વિભાગના એકવીસમા પ્રકરણના સાડત્રીસમા પેરેગ્રાફ ઉપરથી માલુમ પડે છે. રાત્રે અગર દિવસે જો કોઇ કપડું તેઓ શરીરપર રાખતા તો તે માત્ર એક બહુજ ખુલતો જભ્ભો હતો.

જમીન પર સુવામાં પણ જો આખું ઘાસ કે લીલોતરી ઉગી હોય તેવી જગ્યા મળે તો તે ખાસ પસંદ કરવી. પરંતુ જો તેવી લીલોતરીવાળી જગા ન મળી શકે તો પછી ઘાસની ગુંથેલી પાતળી સાદડી જમીનપર બીછાવી તે ઉપર સુવામાં હરકત નથી. જો કે આવી સાદડીથી પણ જમીનમાંથી સંપૂર્ણ રીતે જીવનબળ મેળવવામાં કેટલોક અંતરાય નડે છે, તેથી ઘાસ, વાંસ, ઉન કે રૂનું જાડું પાથરણું જમીનપર બિછાવવાનો તો વિચાર સરખોએ કરવો નહિ, કારણ તેમ કરવાથી પૃથ્વીના ગુણોનો પુરતો લાભ મળતો નથી. માથા તળે ઉશીકાં, તકીયા કે બીજું કાંઇ પણ મૂકવું નહિ પણ માટી અગર રેતીના નાના સરખા ઢગલાથીજ માથાને સગવડ ભરેલી રીતે ટેકાવવું, કારણ ઠંડી અને તાજગી બક્ષનાર જમીનપર માથું રહેવાથી કેટલાક ખાસ લાભ થાય છે.

યાતો આ કુદરતી શક્તિને ખીલવવા દીધી નથી અથવા તો અંદરના સંદેશા ઉપર કંઇ ધ્યાનજ આપ્યું નથી એમ સંભવે છે. આવા સંદેશા મેળવવાની શક્તિ જેમ જેમ વધારે વપરાય છે તેમ તેમ તે વધારે ખીલે છે, અને તે બાબતમાં જો બેદરકાર રહેવામાં આવે તો તે શક્તિ મંદ પડી જાય છે. જેઓ જલ્દીથી ઉશ્કેરાઇ જાય તેવા નબળા જ્ઞાનતંતુવાળા, અને બહુ બીકણ તેમજ પ્રતિકુળતાવાળી જીંદગી ગુજારનારા હોય છે, તેઓ આ અજાયબ જેવી શક્તિનો રીતસર ઉપયોગ કરી શકતા નથી. કારણ તેઓ દરેક કામમાં બહુ બ્હીએ છે અથવા તો જાણી જોઇ નાહક વોહોરી લીધેલી પીડાઓથી અંતર આત્માની ચેતવણીઓને સાંભળી શકતા નથી. આ બહુજ તિક્ષ્ણ સૂચનાની છાપ પાડવા માટે તમારી માનસિક સ્થિતિ શાંત અને સંકેલીત હોવી જોઇએ. તોફાની સમુદ્રની સપાટી ઉપર એક નાનો પાણીનો પરપોટો માલમ પડવો મુશ્કેલ છે, પણ તેજ પરપોટો એક તળાવના પાણીની શાંત સપાટી ઉપર ઘણીજ સહેલાઈથી માલમ પડે છે. આ પ્રમાણેજ માનસિક આન્દોલન (Vibration) ની પણ હકીકત છે. દરેક જાતના જોખમમાંથી રક્ષણ મેળવવા માટે તમારે માનસિક શાંતિ અને આંતરદ્રઢતા પ્રાપ્ત કરતાં શીખવાની જરૂર છે. અકસ્માતોથી દુર રહેવા માટે બીજી બાબત એ છે કે પોતેજ પોતાની અક્કલ સાધારણ રીતે વાપરવી, અને ઘણા લોકો ઘણી વખત વગર સમજે અને કંઇ પણ યોગ્ય કારણ વગર કાંઇ જાહેર કામોમાં જોડાય છે તેમની સાથે જોડાવું નહિ. જે હરીફાઇની રમતગમતમાં શરીરના અવયવને કે જીંદગીને નુકશાન પહોંચે તેવી રમતગમતોમાં જોડાવું નહિ. માત્ર ગમતની ખાતર કોઇ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ. રજાના દિવસોમાં બીજી હલકી રમતને બદલે ફોટોગ્રાફનો કેમેરો વાપરો. કુદરતના નમુનાઓનો નાશ ન કરતાં તેના સુંદર નમુનાઓનો અભ્યાસ કરો. નાશ કરવાનો સ્વભાવ કાઢી નાખો; સંહારક અને ક્રુર સ્વભાવથી ઉપસ્થિત થએલી ટેવ આખરે પોતાના પાલકનેજ નુકશાન કરે છે. આખી દુનિયા માટે શાંતિ સલાહના વિચારો રાખો અને તેથી તમનેજ રક્ષણ અને અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થશે.

મનની અધુરી કેળવણીને લઇને અકસ્માતો થાય છે. કુદરતે બક્ષેલી દરેક શક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવો જોઇએ. તમારી માનસિક શક્તિઓને ભોગે તમે તમારી શારીરિક શક્તિઓને કેળવવાનોજ માત્ર વિચાર કરો નહિ. મગજ સિવાય સ્નાયુઓની શક્તિ તદ્દન નિર્માલ્ય થઇ રહે છે. જે અંતર સંદેશાઓ મન તરફથી મળે તેમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. તે સંદેશાઓ પ્રમાણે હમેશાં વર્તો; અકસ્માતથી તમારૂં ખચીત રક્ષણ થશે અને એકસો વર્ષની જીંદગી ગાળવાની ખાત્રી બંધાશે.

બોધપાઠ ૧૫.

ઉપસંહાર.

આગળના બોધપાઠોમાં-જીવનવિદ્યામાં જે જે બાબતો અગત્ય ધરાવે છે તે તે બાબતો વિષે વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ બોધપાઠમાં એ બધી બાબતોનો એકત્ર ચિનાર આપવાની ઇચ્છા છે જેથીકરીને તમો એકી વખતે બધી હકીકત ધ્યાનમાં લઈ શકો અને તે ઉપરથી વિસ્તારમાં ઉતરવાનું હોય તો ઉતરી શકો.

જ્યારે અવકાશ થોડો હોય ત્યારે આગળના બોધપાઠની સૂચનાઓ નજરમાં રાખી શકશો નહિ ત્યારે આ બોધપાઠનો ઉપયોગ કરવો વધારે ઉચિત છે. આ બોધપાઠ તમે દરરોજ વાંચશો એવી આશા છે. બોધપાઠોમાં આપેલી સૂચનાઓ જો વારંવાર ધ્યાનમાં રાખશો તો પછી તે

પ્રમાણે વર્તન કરવાની સહજ ટેવ પડી જશે અને ધારેલું શુભ પરિણામ પ્રાપ્ત થશે. પહેલાં તો એમ લાગશે કે આ સૂચનાઓ ઘણી જુદી જુદી બાબતોમાં આવેલી છે, અને તેથી દરેક બાબત પ્રમાણે અમલ કરતાં ઘણો વખત લાગશે પણ તેમ નથી.

જીવનનાં જુના રિવાજો દુર કરી નવી અને સારી જીવનની રીતિઓ દાખલ કરવામાં તમારે માત્ર એક જાતની ટેવ બદલીને બીજી જાતની ટેવ દાખલ કરવાની છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂધ હજી સુધીનું જીવન બદલાવી હવેથી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર વર્તન કરવું જોઇએ. ખાનપાનમાં જરૂર કરતાં વધારે લેવાનો વખત શારીરિક અને શ્વાસોશ્વાસની કસરત કરવામાં અને જુદાં જુદાં સ્નાનો કરવામાં ગાળવો જોઇએ. જ્યારે આપણા જીવનની નવી રીતિઓ તમારામાં ટેવ તરીકે સ્થાયી થઈ જશે ત્યારે તમારા જોવામાં આવશે કે ખરી રીતે જીવન ગાળવામાં અયોગ્ય રીતે જીવન ગાળવા કરતાં કંઇ વધારે વખતની જરૂર પડશે નહિ.

દીર્ઘ અને આરોગ્ય જીવન ગાળવા માટે નીચેના નિયમો યાદ રાખવા જોઇએ:—

'કુદરતના કાયદાઓ સાથે રહી શારીરિક અને માનસિક સંયોગથી દીર્ઘ આયુષ્ય, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. એ વાત ચોકસ રીતે યાદ રાખજો.

સો વર્ષનું જીવન, તંદુરસ્તી, સૌંદર્ય અને આરોગ્યવાળા જીવનના માનસિક ચિત્રમાં તન્મય રહો અને તે ચિત્ર જરા પણ મનમાંથી ખસવા દેશો નહિ તેમ તેથી હલકી ઇચ્છા કદી પણ કરશો નહિ.

તમારા જીવનની સાધારણ ક્રિયા બરાબર રીતે ન થઈ શકે તેવી અંતરાયરૂપ દરેક ટેવને અટકાવવી જોઇએ અને જે જે ટેવોથી જીવનમાં નવા અણુંઓ પેદા થાય તેમજ જીવનશક્તિ વધે તેવી ટેવોને વધારે અને વધારે દ્રઢ કરતા જવું જોઇએ. માનસિક સ્થિતિ પણ યોગ્ય પ્રકારની રાખવી જોઇએ, અને જે વિચારો—આનંદમય, ઉત્સાહજનક, ચોકસ, હિંમતવાળા અને ઉમદા હોય તેવા વિચારોને ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. તેજ પ્રમાણે નાઉમેદી, નિરાશા, ચીડીયાપણું, અને નાપસંદગી ઉત્પન્ન કરે તેવા વિચારો દુર કરવા જોઇએ. દરેક ક્ષણે તમારા શરીરનાં અણુઓમાં ફેરફાર થયા કરે છે એ વાત દર મિનિટે યાદ રાખો. તમે પોતે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એવો મનમાં કદી પણ અંદેશો લાવશો નહિ.

જે બાબતમાં તમે રોકાયલા હો તે બાબત ઉપર મનને એકાગ્ર કરો. એકાગ્રતાની ટેવને ખીલવવી જોઇએ. કોઇ પણ કામ બેદરકારીથી, અર્ધદગ્ધ રીતે કરવું જ નહિ.

કસરત વિષેના બોધપાઠોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે યુવાની પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરનું બંધારણ તેજ પ્રમાણે સુદ્રઢ કરવા માટે કસરતો નિયમસર કરતા રહો.

યુવાવસ્થા, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય પૂર્ણ માનસિક ચિત્ર હમેશાં મનમાં રાખો અને તે ચિત્ર પ્રમાણે તમે તમારા શરીરને સુધારી શકશો એવી તમારામાં શક્તિ છે એમ ચાલુ મનમાં માનો અને એવા સંકલ્પ પ્રમાણે તમે તમારા જીવનમાં વર્તન કરો.

જીંદગીની એક ચોક્કસ નેમ–ધારણા રાખો. કોઇ પણ કામ, અભ્યાસ કે બીજી બાબતમાં ચાલુ ધ્યાન આપતા રહો, અમુક નેમ (લક્ષ્ય Ideal) સિવાયનું મન સુકાન વગરના વહાણ જેવું છે. તેનાથી કંઇ પણ થઇ શકતું નથી.

પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લઇ, તમારી શ્વાસ લેવાની શક્તિને પૂર્ણ રીતે ખીલવો. જે ઓરડામાં હવાની આવજાવ બરાબર ન થતી હોય તેવા ઓરડામાં બીલકુલ સુવા નહિ.

ફરવા ફરવામાં પણ શરીરની સ્થિતિ યેાગ્ય રાખેા. શરીરનું આંતરીક અને બાહેરનું કૌવત કુદરતી કસરતેા કરીને વધારતા રહેા. દરરેાજ સાધારણ રીતે દુર સુધી ફરવા જાઓ અને તે વખતે બરાબર રીતે શ્વાસેાચ્છ્વાસ લ્યેા અને શરીરને પણ બરાબર યેાગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા તરફ લક્ષ આપેા. આવી રીતે ફરવા જાઓ ત્યારે કુદરતમાં રહેલા સૌંદર્યનું અવલેાકન કરેા; કારણ કે તેમ કરવાથી તમને વધારે ઉત્સાહ અને ઉમંગ પેદા થશે. જો તમને કબજીયતની પીડા હેાય તેા તે દુર કરવા માટે બતાવેલી કસરતેાનેા પ્રયેાગ કરતા જાઓ.

દરરેાજ સવારે નિયમસર શારીરિક અને શ્વાસેાચ્છ્વાસની કસરત કર્યા પછી ઠંડુ (વાદળીથી) સ્નાન કરેા અને અઠવાડીયામાં એક બે વખત સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખેા. આવી રીતે જે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું તે સુવાના પહેલાં તરતજ કરવાનું છે. વારંવાર તમારા આખા શરીરને સૂર્યના તાપનું સ્નાન પણ કરાવવું જોઇએ.

એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે ગમે તેવી સારી તંદુરસ્તી હેાય તેાપણ બે વખત ખેારાક લેવેા એ પુરતેા છે, અને શરીરની હાજતેા કરતાં જો વધારે ખેારાક ખવાય છે તેા તે દરદ અને દુઃખનું કારણ થાય છે.

જલદી પચી શકે તેવેા અને પેાષણ સારૂં આપે તેવેા ખેારાક પસંદ કરવેા જોઇએ; જાનવરેાનું માંસ, દારૂ, કૉફી અને ચાનેા ઉપયેાગ ન કરેા.

ખેારાકના દરેક કેાળીયાને ખુબ ચાવીને ખાવેા જોઈએ, કારણ કે પાચનક્રિયા મ્હોંમાંથીજ શરૂ થાય છે. દરરેાજ ગળેલા (Distilled) પાણીના ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પીઓ. ખેારાકની સાથે કંઇ પ્રવાહી વાપરેા નહિ પણ બે ખાણાની વચ્ચે (એક વખતના ભેાજન પછી બીજી વખત ખાવું હેાય તે પહેલાં) પુષ્કળ પાણી પીઓ. પાણી બહુ ધીમે ધીમે, ઘુંટડે ઘુંટડે કરીને પીવું જોઇએ. કારણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તેનાથી વૃદ્ધાવસ્થા લાવનાર અણુઓ ધેાવાઇ જાય છે અને યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

જો તમારામાં વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હેા જણાતાં હેાય તેા પાકેલાં ઓલાઇવ ખાતા જાઓ અને ઓલાઇવ તેલ પણ ખાવામાં વાપરતા જાઓ, અને સુવા પહેલાં ઓલાઇવના તેલને શરીર ઉપર ચેાળવાનેા રિવાજ રાખેા.

દરરેાજ ઓછામાં ઓછું એક પાકેલું સફરજન ખાઓ, કારણ આ ફળ જીવનનાં નવાં તત્વેા પેદા કરવાનેા ખાસ ગુણ ધરાવે છે. ખાવામાં મીતાહારી થાઓ. વધારે ખાવું એ અકાળ-મૃત્યુને લાવનારૂં છે. જ્યારે તમને કુદરતી રીતે રૂચિ ન હેાય ત્યારે તેને કૃત્રિમતાથી ઉશ્કેરવાનેા પ્રયાસ કરવેા નહિ, પણ ૧૨ થી ૩૬ કલાકનેા ઉપવાસ કરવેા. રૂચિ પેદા કરવા તેજાના કે તેવા બીજા માદક પદાર્થો વાપરવા નહિ. કુદરતને જ્યારે ખેારાકની જરૂર પડશે ત્યારે તે આપેાઆપ તમને ખબર આપશે. શરીરને નરમ (Relax) કરી નાખતાં શીખેા, કારણ એક ક્ષણમાં શરીરને બિલકુલ શિથિલ કરી નાખતાં શીખવું જોઇએ. શરીરમાં વગર જરૂરનું થતું ખેંચાણ અટકાવવું જોઇએ, અને શારીરિક કે માનસિક શક્તિને ગુમાવેા નહિ.

ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક તેા શાંત ઉંઘ લેવી જોઇએ અથવા જરૂર પ્રમાણે વધારે પણ લેવી જોઇએ. શરીરને તદ્દન નરમ કરવું અને બિછાનામાં પડી રહેવું જોઇએ.

સાધારણ રીતે જે લુગડાં જોઇએ તે પહેરવાં જોઇએ અને કપડાં પહેરવામાં શરીરની તંદુરસ્તી અને સુખ જોવું જોઇએ. વધારે પડતાં કપડાંથી અને જે કપડાંથી ફેફસાં ઉપર દબાણ થતું

હોય અથવા લોહીનું ફરવું કમી થતું હોય તેવાં કપડાંથી દુર રહો. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું રીતસર અનુકરણ કરી જેટલું બની શકે તેટલું સૌંદર્ય તમારા શરીરમાં પેદા કરો અને સારામાં સારા જે વિચારો તમારા મનમાં આવી શકે તેવા વિચારોનું પોષણ કરો. તમારા અંતઃકરણ અને મગજમાં પ્રેમ અને પ્યારનો માનસિક વિચાર ચાલુ રાખો. એક હુશિયાર ચાલાક પ્રેમી તરીકે વર્તન કરો. બંને જાતિની શક્તિઓનું ઉચ્ચ આત્મગુંજારણ પેદા કરો. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતાના શારીરિક અને માનસિક આત્માની શક્તિઓને પુનઃ પ્રગટ થતા જીવન અને સૌંદર્યને પેદા કરવા માટે ભેગી કરવી જોઇએ.

શાંત અને યોગ્ય ધારણાનુસાર ક્રિયાકારકપણાથી અકસ્માતોથી બચવાનો હુન્નર શીખો. જીંદગીમાં બીનજરૂરનાં જોખમો વહોરી લેશો નહિ. તમારી પ્રેરણાબુદ્ધિને ખીલવતા જાઓ અને મનમાં પેદા થતી જોખમની આગાહીથી સંભાળીને ચાલો. આંતરિક અવાજને હમેશાં સાંભળતા જાઓ.

આપણા શરીરમાં નાશ અને નવીકરણ (Waste & Repair) ની જે ક્રિયા નિરંતર ચાલુ છે તે બરાબર સમજવાની કોશીશ કરો અને તમારા શરીરનો દરેક ભાગ દરેક ક્ષણે બદલાતો જાય છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખો.

તમારા એકાગ્ર થએલા વિચારો એજ તમારા જીવનના બાંધનારા છે એ વાત મનમાં બરાબર સમજો અને તમે તમારી ઇચ્છાનુસાર તમારા શરીરમાં અને જીવનમાં ફેરફાર કરવા શક્તિવાન છો એ વાત પણ દૃઢતાથી મનમાં રાખો. તમે ઘરડા થતા જાઓ છો એવા વિચાર મનમાં આવવાજ દેશો નહિ. તેને બદલે હજી તો શરીરમાં ઘણો સારો ફેરફાર કરી શકશો એવા વિચારો રાખો અને "નિરંતરની યુવાવસ્થા" નેજ તમારો મુખ્ય સિદ્ધાંત કરી રાખો.

તમારા જીવનને પૂર્ણ બનાવવાની તમારામાં શક્તિ છે એમ દૃઢ મનથી ધારો, અને એ બાબતમાં જરા પણ સંકોચશીલ બનો નહિ. એ વાત બની શકે તેવી નથી એમ બીજાઓ કહે તો તે વાત સાંભળવા ચોખ્ખી ના પાડો. પૂર્ણ સ્ત્રીત્વ કે પુરૂષત્વ સહીત દર વરસે તમે યુવાન અને વધારે સમર્થ દેખાવાની આશા રાખો. કાયમની તંદુરસ્તી, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય મેળવવું એ કંઈ મુસ્કેલીથી પ્રાપ્ત કરવાની બીના નથી પણ તે તો માત્ર કુદરત અને તેના અજાયબ કાયદાઓને અનુકુળ વર્તન કરવાથીજ બની શકે તેવું છે.

આ બોધપાઠોનું સંભાળથી વારંવાર મનન કરો. એ બોધપાઠોમાં કંઇ નવું તમને જોવામાં આવે તો તે નકામું છે એમ ધારી પડતું મેલશો નહિ પણ ઉલટા તેમનો સંભાળથી પૂર્ણ અભ્યાસ કરો જેથી ધીમે ધીમે દરેક શબ્દમાં સત્ય અને ઉપયોગીતા સમાયલી છે એમ તમને સમજાશે.

આ સત્ય હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે અને તમારા જીવનમાં તેવી સત્યતા સાબીત થએલી જોશો ત્યારે તમે આ શક્તિ કેટલી બધી ઉપયોગી છે તે વાત બીજાઓને સમજાવશો. આ સત્ય નિયમો બીજાને સમજાવવાથી તમારામાં વધારે શક્તિ અને જુસ્સો પ્રાપ્ત થશે. જેઓ તમારી હકીકત સાંભળવાની ના પાડે તેમને સમજાવવાની માથાકુટ કરવામાં વખત ખોશો નહિ. તેઓ હજી તમારી હકીકત સમજી શકે તેટલા જ્ઞાનવાળા નથી એમ સમજવાનું છે. શબ્દોથી નહિ પરંતુ તમારા પોતામાં પુષ્કળ જીવન બતાવીને તેમને આ સત્ય ઠસાવજો.

સો વર્ષનું જીવન-યુવાવસ્થા, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય મેળવવાનો એ રસ્તો છે કે આપણે એવી રીતે વિચાર કરવો, કામ કરવું અને બોલવું ચાલવું કે જેવી કુદરતી નિયમ પ્રમાણે આપણે ખાસ જીવન મેળવવાને યોગ્ય થઇએ.

જ્યારે તમે સો વર્ષનું તંદુરસ્ત અને સુંદર જીવન મેળવવાની મન કામનાને પૂર્ણ કરો ત્યાં બીજાં સો વર્ષ તેજ પ્રમાણે જીવન મેળવવા માટે મનની આકાંક્ષા બાંધવી જોઇએ અને જો તમે તમારી માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિને સુધારતા રહેશો તો પછી તમે તમારૂં જીવન ઘણાંજ વરસ સુધી લંબાવી શકશો તેમાં સંદેહ લાવવાનું કશું કારણ નથી.

સો વર્ષનું ધોરણ બાંધવાનું કારણ એટલુંજ કે તમે અમુક ધોરણ ઉપર મનને ટકાવી શકો અને તેજ ધોરણ પ્રમાણે પ્રાપ્ત કરવાનું પણ સહેલ લાગે. પહેલાંથીજ જો તમને અનંત જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે કહ્યું હોત તો તમને તે વાત તદ્દન અસંભવીત લાગત.

જેઓ ઉપરના નિયમાનુસાર વર્તન કરશે તેમનાં છોકરાં દીર્ઘાયુષ અને તંદુરસ્તી વારસામાં મેળવશે અને થોડાક જમાના પછી તો જીંદગી કાયમની થશે અને મોતનું નામ નિશાન પણ રહેશે નહિ.

સર્વ વાતના સારરૂપ એક ગુહ્યમાં ગુહ્ય વાત.

હમેશાં આનંદી, ખુશમિજાજી અને શાંત રહેવા માટે નીચેની હકીકત ધ્યાનમાં રાખશો. વાત તદ્દન સાદી છે; તે એટલી બધી સાદી છે કે તમને ધ્યાનમાં પણ નહિ હોય. પણ સાદી છે તેથીજ તે બહુ અસરકારક છે. "હમેશાં ધીમેથી બોલો" જો તમે ધીમેથી બોલશો અને તમારા અવાજને અમુક હદથી ઉપર જવા દેશો નહિ તો કોઈ દિવસ પણ તમે ગુસ્સાના આવેશમાં તણાઇ જશો નહિ અને પોતાનો મીજાજ ગુમાવશો નહિ. કારણ ધીમો અવાજ અને ગુસ્સો કદી સાથે રહી શકતાં નથી. જો તમે તમારી વૃત્તિને તમારા અવાજ ઉપર ફાવવા દેશો તો પછી તમારે વધારે કરવું રહેશે નહિ. બાકીનું કામ કુદરત કરશે. જો તમે તમારો અવાજ ધીમો રાખશો તો સામો માણુસ પણ કદાચ પોતાનો અવાજ વધારે ચડાવશે તોપણ જલદી પાછો ધીમો બોલશે અને શાંત થશેજ. તમારે તો શાંતજ રહેવું. એક કજીઓ કરવામાં બે બુલંદ અવાજની જરૂર પડે છે અને એક જણ શાંત રહે તો કજીયો અશક્ય છે.

માયાળુ થાઓ.

'માયાળુ થાઓ' એવો આ નવા જમાનાનો સંદેશો છે. માણુસ જાતમાં આપણે બધા માણુસો ભાઇઓ છીએ. એવું જ્ઞાન હવે આવતું જાય છે. આ જ્ઞાન એટલું તો ધીમે ધીમે આવે છે, કે આપણે ઘણા જણ તો તે આવે છે એમ સમજી પણ શકતા નથી. પરંતુ હવે તો પોતાના જ્ઞાનના વિસ્તારથી જેઓ આ નવું "તેજ" (Light) જોઈ શકે છે, તેઓને એક નવુંજ સ્વપ્નુ આવે છે અને તેઓ જે જુએ છે અને જેવું તેમને સ્વપ્ન આવે છે તે શું છે તે પણ બરાબર સમજી શકતા નથી.

પોતાની બુદ્ધિના પ્રભાવ વગર, તેમજ પોતાના અંગત લાભ કે નુકશાનનો વિચાર કર્યા વગર, અને પોતાની "ફરજ" છે એ વાત પણ લક્ષમાં રાખ્યા વગર માણુસ જાતને પોતાના ભાઇઓ (માણુસ જાત) ના દુઃખથી દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમના સુખથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે. અને આત્માના નવા પ્રદેશમાંથી આજે સંદેશો આવે છે તે એવો છે કે તમે માયાળુ થાઓ, માયાળુ થાઓ.

સાંપ્રત કાળના અનાત્મવાદી સિદ્ધાંતો—વહેમ, લોભવૃત્તિ, સ્વાર્થતા, લુચ્ચાઇ, ખાનગી અને જાહેર ભરોસાનો ભંગ, નાણાનો દુરૂપયોગ, જાહેર અને સાર્વજનીક કામોમાં થતા ગોટાળા અને અનીતિ, દુનિયાના અભિપ્રાયો તરફ સ્વાર્થપરાયણ બેદરકારી—અને હાલના જમાનાની જીંદગીની

નીચતા—આ સર્વે પોતાના પૂર્ણ જોસમાં પ્રચલીત છે છતાંજ આ બધી ગલીચી વચ્ચેથી—ભ્રાતૃભાવ, દોસ્તી, ઉદારવૃત્તિ, સહનશીલતા, પ્રેમ અને એક બીજા તરફ ભાઇચારાનું સફેદ કમળ પેદા થાય છે.

એક બાજુથી લોભવૃત્તિ, અસંતોષ, ક્રુરતાના પ્રભાવથી સ્થિતિ બગડતી જાય છે ત્યારે બીજી બાજુથી નીતિનો ઉપદેશ થાય છે અને તેથી લોકલાગણીમાં સારો ફેરફાર થતાં સ્થિતિ સુધરતી જાય છે, ગરીબોને મદદ થાય છે અને ધનાઢ્ય લોકો પણ આવા નીતિ અને પરોપકારના કામમાં ભાગ લેવાને ઉશ્કેરાય છે અને સારી સ્થિતિ જ્યાં ત્યાં થતી જોવામાં આવે છે. જ્યારે આવું સર્વે જગાએ જોવામાં આવે છે અને પરમેશ્વરની પ્રભુતા જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે ત્યારે કુદરતી રીતેજ આપણી પહેલાંની લડાઇ, ગાંડપણ અને નિર્દયતા માટે અજાયબી થાય છે. અને એક સખ્ત નિશાળમાંથી છોકરાંઓ છૂટ્યાં હોય તેવી રીતે આનંદથી આ સુખમય દુનિયામાં હરશું ફરશું અને સર્વે વસ્તુ પ્રેમ અને આનંદમય જણાતાં આપણી જીંદગી પણ ભારરૂપ ન થતાં આનંદનું કારણ થશે. અને નવી જીંદગીનું રહસ્ય " માયાળુ થાઓ " એ મહા મંત્રના બે શબ્દોમાંજ આવી જશે.

અઠવાડીયાના સાતે દિવસને સારા અને સુંદર કરવા એવો મારો મત છે. કછાામાં લોકોના મત પ્રમાણે જીવન ચલાવવું એ સહેલું છે, એકાંતમાં પોતાના મત પ્રમાણે જીવન ગાળવું એ સહેલું છે; પરંતુ ખરા મહા પુરૂષનું તો એ કામ છે કે લોકોના સમુહ વચ્ચે રહ્યા છતાં પણ એકાંતની મીઠી સ્વતંત્રતા જાળવી રાખવી.

યુવાવસ્થા જાળવી રાખવાની એક કુંચી તો એવી છે કે ફિકર કરવી નહિ, બીજી અગત્યની બીના એ છે કે પોતાના કામમાંજ ધ્યાન રાખવું અને બીજાના કામમાં નાહક માથું મારવું નહિ. ખાવાપીવામાં મીતાહારી રહો, આનંદી સ્વભાવ અને સંતોષી મન રાખવું જોઇએ. પછી ભલે તેમ કરતાં તમને ઘણી મુશ્કેલી પડે. તમારી પોતાની ભૂલો અને મુસીબતો વિષે અને દુઃખને વખતે પણ આનંદી રહો અને તે બાબતમાં પણ હસમુખો ચહેરો રાખો.

કસરત અને આરોગ્યના નિયમાનુસાર ખોરાકની અસર સારી થાય છે, જેનાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. પણ યુવાવસ્થા અને સુખનો ખરો પાયો તો પોતાની માનસિક સ્થિતિ ઉપર, આ દુનીયાની ચિંતાઓને દુર કરી દેવાની શક્તિ ઉપર અને આ દુનિયાની ફરજો હસતે ચહેરે ઉડાવવાની શક્તિ ઉપર રચાયલો છે.

એક સેકા કરતાં વધારે જીવન ગાળવામાં તથા પોતાની બધી શક્તિઓને તેટલા વખત સુધી જાળવી રાખવામાં અને શરીરના બંધારણને સશક્ત રાખવામાં કંઇ પણ અડચણ આવવાનું કારણ નથી. કારણ એ તો ફક્ત યોગ્ય ખોરાક, કસરત અને મનની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખનારી બીના છે.

ઉમેદભરી ઉત્કૃષ્ટ થવાની આશા, સારી બુદ્ધિ, શક્તિનો સદુપયોગ અને સંરક્ષણ, આશા, કરકસર, આનંદી સ્વભાવ અને સાદાઇમાં દીર્ઘાયુનું સત્ય સમાયલું છે.





મુલાકાત વખતે ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ પોતાના દરદીઓ ઉપર જે વિવિધ પ્રકારના ઉપચારો કરતા હતા તેના લેવાયલા ફોટાના નમુના.

નવજીવનાલય અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલીક અને મેનેજર:—ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક)

ઠેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાના પાસે અમદાવાદ.

મળવાનો વખત:—સવારના ૭ થી ૧૦; સાંજના ૫ થી ૭.

" નવજીવનાલય " એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એકજ છે, જ્યાં મહાન **" નેચરોપથી "** નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇલેક્ટ્રો થેરાપી, ટ્રોફો થેરાપી, ફોટો થેરાપી, હાઇડ્રો ઇલેક્ટ્રોપથી, ક્રોમોપથી, વૉટર ક્યુર, સજેસ્ટીવ થેરાપ્યુટીક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ જીમનેસ્ટીક્સ, જસ્ટ–કુન્હે–સ્કૅાય–નીપ–લાહમૅન ઇત્યાદિ વિદ્વાન ડૉક્ટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભુત મોંઘાં યંત્રોની મદદથી ઘણાં જુનાં અને વિકટ દરદો પણ મટાડવામાં આવે છે! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ બેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

આ સંસ્થા સંબંધિ ઘણાંક પત્રોના અધિપતિઓ, વિદ્વાન સજ્જનો, સાજા થયેલા દરદીઓ ઇત્યાદિએ ઘણા ઉંચા અભિપ્રાયો દર્શાવેલા છે જેમાંના થોડાક અમે નીચે છાપીએ છીએ.

" **श्रीमक्त** " નામના બહુજ જાણીતા સચિત્ર ગુજરાતી માસિકના વ્યવસ્થાપક શ્રીયુત **જમીયતરામ લક્ષ્મીરામ પંડિતે** પોતાના ખાસ ફોટોગ્રાફર સાથે આ ખાતાની તા. ૭ મી એપ્રીલ સન ૧૯૧૩, મિતિ ચૈત્ર સુદ ૧ ને સોમવારે મુલાકાત લીધી હતી અને તે વખતે દરદીઓના થતા ઉપચારના કેટલાક ફોટા ઉતારી લીધા હતા. પોતાની આ મુલાકાતની વિગતવાર હકીકત વિચારો અને ચિત્રો સાથેનો એક લેખ તેમણે " **श्रीमक्त** " ના વર્ષ ૧૦ ના ૧ લા, એટલે આષાઢ માસના, અંકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો, જે લેખ અને ચિત્રો અમે તેઓ સાહેબની રજાથી અત્રે અક્ષરશઃ ઉતારી લેઇએ છીએઃ—

અમારી " નવજીવનાલયની " મુલાકાત.

આપણા દેશમાં આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધમાં સમર્થ વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ વિચાર કર્યા છે અને તેના પ્રયોગો કરીને લોકહિતાર્થે ગ્રંથોમાં અને વ્યાખ્યાનોદ્વારા તે વિચારો તેમણે પ્રકટ પણ કર્યા છે. મનુષ્યનો વિકાસ જેમ જેમ અધિક થતો જાય છે તેમ તેમ પ્રથમના અનુભવોમાં નવા જ્ઞાનનો ઉમેરો થાય છે અને તેથી નવા નવા માર્ગો પ્રત્યેક વિષયમાં જડી આવે છે. આજ ક્રમથી મનુષ્યના જ્ઞાનમાં ઘણોજ વધારો થવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં અને નિરામયતા પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં ઘણા નૂતન વિચારો ઉદ્ભવ પામ્યા છે, અને તેના પરિણામે પૂર્વની પ્રજાઓને કદી કલ્પના પણ ન આવેલી તેવા માર્ગો જડયા છે.

આરોગ્યના સંબંધમાં આપણા દેશમાં હાલમાં જેટલું વિચારવામાં આવ્યું છે, તે કરતાં યુરોપિયનો, અમેરિકનો અને એશિયાટીકોમાં ખાસ કરીને જાપાને ઘણું વિચાર્યું છે એટલુંજ નહિ પણ તે નૂતન વિચારોનો પ્રજાને લાભ મળે તે માટે ત્યાં આરોગ્યમંદિરો ખોલવામાં આવ્યાં છે.

આવાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનાં સ્થાનોમાં રોગીપર આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનાં નવીન પ્રયોગો અજમાવવામાં આવે છે અને તેમાં કેટલાક વર્ષોથી વિજયનું પ્રમાણ ઝડપથી વધતું જાય છે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે જે ઉપચારો—આંતર કે બાહ્ય—જે પૂર્વે કરવામાં આવતા તે શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિથી આ જમાનામાં નિરૂપયોગીજ નહિ પણ હાનિકારક સિદ્ધ થયા છે. મનુષ્યને કુદરતે જીવન આપ્યું છે. જે આપે છે તેની ઈચ્છા તે પાછું પડાવી લેવાની હોતી નથી એમ માનીયે તો કુદરત જેવી ઉદાર માતા મનુષ્યને જીવન આપી પછી મૃત્યુ પમાડે એ વાર્તા અસંગત લાગે છે.

મનુષ્યને આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોવું એ સ્વાભાવિક છે. તે એટલું તો સ્વાભાવિક છે કે જેટલું જન્મ પ્રાપ્ત કરવો એ સ્વાભાવિક છે. મૃત્યુ અસ્વાભાવિક છે તેમજ મૃત્યુ પ્રતિ ધસડી જનાર રોગો—પછી તે માનસિક હોય કે શારીરિક પણ તે સર્વ—અસ્વાભાવિક છે.

સ્વાભાવિક જે છે તેમાં કંઇ અવ્યવસ્થા થાય છે ત્યારેજ અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રકટે છે. જો આમ છે તો અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનાર અવ્યવસ્થા દૂર કરવાથી સ્વાભાવિક સ્થિતિ સહસા પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (Naturopathy) અસ્વાભાવિક સ્થિતિને દૂર કરવાના માર્ગો શીખવે છે. તે વડે શરીરની આંતર તેમજ બ્હાર સ્વાભાવિક સ્થિતિ ઉપજાવી શકાય છે. આ વાર્તા જો કે આપણા ઋષિ મુનિઓના સમયમાં બહુધા જાણવામાં તેમજ આચારમાં હતી છતાં અનેક હેતુઓને લીધે તે સંબધનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન હાલ લુપ્ત સરખું થયું છે. તેમ છતાં આપણા હમેશના કેટલાક આહાર અને વ્યવહાર ઉપરથી આ જ્ઞાન કેટલેક અંશે આપણામાં ઉતરી આવ્યું છે એમ માન્યા વગર ચાલતું નથી.

આપણો ખોરાક અન્ય દેશોના ખોરાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા પોષાક અન્ય પોષાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા વિચારો અને વ્યવહારો થોડાંક સ્ખલનો બાદ કરીએ તો કુદરતથી વધારે દૂર ગયેલાં પ્રતીત થતાં નથી.

પરંતુ આટલાથી આપણને સંતોષ થાય તેમ નથી. ગમે તેટલો આપણો આહાર વ્યવહાર કુદરતી છે તેમ છતાં જ્યારે આપણા આરોગ્યની મર્યાદા અન્ય દેશો કરતાં નાની હદમાં આવી રહી છે અને આપણું શારીરિક બળ પણ અન્ય દેશો કરતાં ઓછું છે ત્યારે આપણે કુદરતી જીવન પ્રતિ ફરીથી ધ્યાન આપવું આવશ્યક થઇ પડે છે.

આ જ્ઞાન આપવાને માટે આપણા દેશમાં શાળાઓ નથી. તેમજ એવાં આરોગ્યમંદિરો નથી કે જ્યાં આ બાબતનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મળી શકે. તેથી આપણને જો કોઇ તરફથી આ જ્ઞાન આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો આપણે ખરેખર તેના ઘણાજ ઋણી થઇશું.

"નવજીવનાલય" આ જ્ઞાન આપવા માટે આરંભના પ્રયત્નો કરે છે અને તેથી આપણને આનંદ થયા વગર રહેતો નથી. જે કાર્ય અન્ય દેશોમાં સેંકડો મનુષ્યોની બનેલી સોસાઇટીઓ કરે છે તે કાર્ય એકલે હાથે ઉપાડવાને માટે **ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદને** સહસા અમારા હૃદયમાંથી ધન્યવાદ આપી દેવાય છે.

આ " નવ જીવનાલય " ની મુલાકાત વ્હેલી નહિ લઇ શકવા માટે અમને કેટલેક અંશે અસંતોષ થાય છે. પરંતુ થોડી ધીરજથી પણ મુલાકાત લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં થોડાંજ વર્ષના સમયમાં જે પ્રગતિ તેઓ સાધી શકયા છે એ જોતાં અમારૂં અન્તઃકરણ આનંદથી ઉભરાય છે. અને આ સંસ્થાની વ્યવસ્થા અને કાર્ય જોતાં અમને તેના ભાવિ વિજય માટે મોટી આશા બંધાય છે.

આ "નવજીવનાલય" અમદાવાદ, રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીઆ તળાવ તરફ જતાં દીવાસળીના કારખાના પાસે આવેલા એક સુંદર બંગલામાં આવેલું છે.

બંગલાની આસપાસ ખુલ્લું મેદાન હોવાથી, ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાનો લાભ દરદીઓને મળી શકે તેમ છે, તેમાં એક નમુનેદાર સારો બાગ છે. ત્યાં ફરવા હરવાથી વ્યાયામ વગેરેનો લાભ ઘણી સારી રીતે મળી શકે છે. વળી કાંકરીઆ ટૅન્કમાં પાણીનો પુષ્કળ જથો હમેશ ભરેલો રહે છે. તેમાં હોડીથી પાણીમાં ફરવાની સેલ પણ કરી શકાય તેમ છે. નવજીવનાલયના બંગલાની ઉપરના ભાગ ઉપર મેડો અને અગાસી આવેલી છે, ત્યાં પણ ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ મળે છે એટલુંજ નહિ પણ બંગલાની આસપાસ ચારે બાજુએ આવેલી લીલોતરી અને લીલાં વૃક્ષોના દેખાવથી આનંદ મળે છે. વળી આ જગાએ વૉટર વર્કસની પાઈપ હોવાથી પુરતા જથામાં નિર્મળ પાણી મળી શકે છે; તેમ ગાયો ભેંસોનું ચોખ્ખું દુધ પણ મળી શકે છે.

દરદીઓને માટે સગવડ.

કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી કોઈ પણ જાતની દવા સિવાય સર્વ પ્રકારનાં દરદો તેની અસાધ્ય ગણાતી સ્થિતિમાં પણ સારાં કરી શકાય છે. પરંતુ સારવારમાં રહેનાર દરદીને ખુલ્લી નિર્મળ હવા-પ્રકાશ અને પાણીની જોઈતી સગવડ ન હોય તો ચમત્કારિક અને કુદરતી ઉપાયો જોઇએ તેટલી ત્વરાથી ફાયદો કરી શકતા નથી, તેથી ડાકટર મહાદેવપ્રસાદે નવજીવનાલયમાં સારવાર માટે આવતા દરદીઓને પોતાની દેખરેખ નીચે રાખવા માટે સગવડ કરેલી છે; જેથી દરદીઓને રાત્રિદિવસ સારી માવજત કરવાનું બની આવે, એટલુજ નહિ પણ દરદીઓ પોતાના દરદ સંબંધે વખતો વખત પોતાની હકીકત નિવેદન કરી શકે.

જે દરદીઓ નવજીવનાલયમાં "ઇન્ડોર પેશન્ટ" તરીકે રહેવાનો લાભ લઈ શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી હોતા, તેવાની પણ તેઓ સારવાર કરે છે, પરંતુ જેટલી ત્વરાથી ઇન્ડોર પેશન્ટ લાભ લઇ શકે છે તેટલો આઉટડોર પેશન્ટ લાભ મેળવી શકતો નથી.

અમે બંગલામાં દાખલ થયા તે સમયે ડૉકટર **મહાદેવપ્રસાદ** તેમના દરદીઓપર નૈસર્ગિક ઉપચારવિધિ પ્રમાણે એક સ્થાનમાં બાફ આપતા હતા. સાથેના ચિત્ર પહેલામા બાષ્પસ્નાન અને જલનું કટિસ્નાન આપવાની વિવિધ ગોઠવણો બતાવવામાં આવી છે. પેઢુનાં અને પગનાં દરદો માટે તેમજ ત્વચાના સર્વ દરદો માટે દરદીઓને સામાન્ય રીતે બેસાડીને બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવે છે. આપણા આયુર્વેદમાં બતાવેલ નાસની પદ્ધતિનું આ ઘણું સુધરેલુ રૂપ છે. ચિત્રના મથાળેથી જોતાં બે સ્ટીમ (બાષ્પ) કેબીનેટ દૃષ્ટિએ પડે છે, તેમાં બન્નેમા બે સ્ત્રીઓને બાષ્પસ્નાન આપવામા આવેલું છે. નીચે જોઇએ તો ચિત્રને બન્ને છેડે શ્વેત વસ્ત્ર પહેરી બેઠેલા બે દરદીઓને કટિસ્નાન ડૉકટર કુન્હેની પદ્ધતિ પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. ઉપર કહી તે કેબીનેટોની આગળ એક પલંગ જેવું છે, તેનાપર એક દરદી ધાબળી ઓઢીને સુતેલો છે, જેને સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવે છે. તે પલંગની આગળ એક નાની છોકરી સ્ટુલપર બેઠેલી છે. જેને ડૉકટર **મહાદેવપ્રસાદ** જાતે દરદવાળા અવયવપર બાષ્પસ્નાન આપી રહ્યા છે.

ચિત્ર બીજામાં મધ્યમાં ઘડીઆળના કાંટા જેવું કંઇક દેખાય છે તે ગેલવેનો ફૅરેડીક ઇલેક્ટ્રીસીટીનું સ્વીચ બૉર્ડ છે. તેમા વીજળી આપવાની જુદી જુદી સંખ્યાબંધ કળો આવેલી છે. જે કળોની સાથે દરદીને વીજળી આપવાનો તાર જોડવામાં આવે છે આ તારનો બીજો છેડો એક

ચોખંડો ઇલેક્ટ્રોડ એટલે કે વીજળી ગ્રહણ કરી દરદીના અંગમાં દાખલ કરનાર સાધન સાથે જોડવામાં આવે છે અને તે ઇલેક્ટ્રોડ ઉપર દરદીને સુવાડવામાં આવે છે. બીજો પોલ એક રોલર ઇલેક્ટ્રોડ સાથે જોડીને ડૉક્ટર **મહાદેવપ્રસાદ** દરદીના પેટપર ફેરવતા દેખાય છે. આ રીતે દરદીમાં વીજળી દાખલ કરવાથી અંદરનાં રોગોપર અસર થઇ અવયવો દૂર થાય છે.

ત્રીજા ચિત્રમાં સ્થાયી વિદ્યુત યંત્રવડે ખુરશીપર બેઠેલા દરદીને ડાક્ટર દરદીના પેટપર વીજળીનો ફુવારો છોડી રહ્યા છે, જ્યારે માથાપર એક છત્ર જેવું દેખાય છે તેમાંથી વીજળીનો વરસાદ દરદીપર વરસી રહ્યો છે. આ પ્રમાણે બે તરફથી વીજળીના પ્રવાહો દરદીના શરીરમાં દાખલ થવા છતાં દરદીને લેશ માત્ર પણ કષ્ટનું ભાન થતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્ફુર્તિ અને આનંદનું વિલક્ષણ ભાન થાય છે. પ્રથમ દષ્ટિએ જોતાં એમજ લાગે કે ત્યાં વીજળી જેવું કાંઇજ હોવું ન જોઇએ. પણ જ્યારે અમે ડૉક્ટરની સૂચનાથી અમારી આંગળી દરદીની નજીક ધરી કે તરતજ દરદીના શરીરમાંથી વીજળીના તણખાઓ અમારી આંગળી તરફ ધસી આવતા અમને જણાયા. ખરેખર આ દેખાવ અમને અત્યંત રમુજી લાગ્યો.

આ સિવાય ત્યાં ઘણી વસ્તુઓ જોવામાં આવી હતી. આ "નવજીવનાલય"માં હજુ પણ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં આરોગ્ય માટે કાર્ય કરી શકાય તે સંબંધી ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદે અમને કેટલીક વાર્તાઓ કહી જે ખરેખરજ આશ્ચર્યજનક હતી.

આ "નવજીવનાલય" જોતાં એક બાબતપર ખાસ અમારૂં ધ્યાન ખેંચાયું. આરોગ્ય મેળવવાનાં અન્ય ખાતાંઓની મુલાકાત સમયે બહુધા ત્યાં વાસ મારતી દવાઓ, તેથી દુર્ગંધી ફેલાવતી હવા, સુગ આવે તેવી દવાઓ પીવાથી દરદીનાં કટાણાં સરખાં મોઢાં દષ્ટિએ પડે છે; જ્યારે અહિં સ્વચ્છ ખુલ્લાુમાં હવા, સ્વચ્છ ઉજાશવાળા અને સુવ્યવસ્થિત ઓરડાઓ, અને હસતાં મુખવાળાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરતાં જતાં દરદીઓ નજરે પડતાં હતાં.

આ પ્રકારનાં "નવજીવનાલય" આપણા દેશમાં ન હોવાથી આપણી પ્રજામાં નવજીવનાલય એ શું હશે, ત્યાં શું કરવામાં આવે છે અને ત્યાં દરદીઓ કેવી રીતે સારા થાય છે વગેરે અનેક પ્રકારના પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થવા સંભવે છે. સ્થળ સંકોચને લીધે આ અંકમાં તે સંબંધિ વિસ્તારથી નહિ લખી શકવા માટે અમે દીલગીરી છીએ, પરંતુ હવે પછીના અંકોમાં પ્રશ્નોત્તર રૂપે તે સંબંધી સાદામાં સાદી ભાષામાં અને બધી સમજણ આપનારો હેવાલ પ્રકટ કરવા અમે ઉમેદ રાખીએ છીએ.

પ્રેમ અને ઉત્સાહથી "નજીવનાલય"નું કાર્ય ઉત્તરોત્તર પ્રગતિના નિયમ પ્રમાણે ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદને હાથે અત્યંતઅભિવૃદ્ધિને પામે એવી પ્રભુપ્રતિ નમ્ર પ્રાર્થના કરીએ છીએ. ભવિષ્યમાં આ સંસ્થા અનેક તેવી સંસ્થાઓની આદિ સંસ્થા ગણાય અને આર્યાવર્તમાં ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ નૈસર્ગિક ઉપચારના ઇતિહાસમાં અનેક "નજીવનાલય" ના પિતા તરીકે લેખાય તો તેથી અમને આશ્ચર્ય થશે નહિ.

વ્યક્તિ અને સમાજની પ્રગતિ નિર્માણ થઇ ચૂકેલી છે. પૂર્વમાં જાપાન પ્રગતિવડે જગતમાં દેદીપ્યમાન થઇ રહ્યું છે. ચીન પ્રગતિનાં કિરણોથી આચ્છાદિત થયેલું દષ્ટિએ પડે છે. અને પ્રિય ભારત ! તારો અભ્યુદય અને વિકાસ ક્રમપુરઃસર હવે આરંભાયો છે જેથી ભ્યાજબી રીતે આશા રખાય છે કે આ આશ્ચર્યજનક સૈકામાં કલ્પના પણ ન થઇ શકે તેવી અને તેટલી અનેક દિશામાં પ્રગતિ સધારો. અસ્તુ. શ્રી भक्त.

Registered No. B. 778.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાકટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રના ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

[પુસ્તક ૬ ઠું.] નવેમ્બર ૧૯૧૩. [અંક ૧૧ મો.

આદ્ય ઉત્પાદક—ડૉ. મંજુલાલ એમ સી પી એસ, એમ સી. એચ સી (કલકત્તા)

પ્રકાશક અને તંત્રીઃ—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજ સાથે અગાઉથી રૂ. ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

"नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
ધી "ડાયમન્ડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું

વિષયાનુક્રમણિકા.

'ધન્વન્તરિ'નો આ માસના અંકનો વધારો.

ઉત્તમ ગ્રંથો અને ગ્રંથમાળાઓ.

લોકહિતને કારણે, ઉત્તમ ગ્રંથ અનેક; સ્વલ્પમૂલ્ય સાદર કર્યા, વાંચો ધરી વિવેક.
સત્ય શ્રેયને પામવા, રાજી કરવા રામ; ઉત્તમ વાંચન વાંચજો, કરજો રૂડાં કામ.
વૃથા વહેતા સમયની, લેવા શુભ સંભાળ; વાચો વીર વિવેકથી, વિવિધ ગ્રંથની માળ.
ઉત્તમ વાંચન ઉપરે, જો કંઈ હોય વહાલ; 'માળા ગ્રંથ વિવિધ'તણી, તો વાંચો તત્કાળ.

ચાર હજાર નિયમિત ગ્રાહકો ધરાવતી ચાર વર્ષથી ચાલતી

વિવિધ ગ્રંથમાળા

દર વર્ષે ૧૫૦૦ પૃષ્ઠનાં વિવિધ ઉત્તમ પુસ્તકો.

માત્ર રૂ. ૧॥ પાકાં પૂઠાં સાથે ૩) પો. માફ.

ચાલુ ૧૯૭૦ ના વર્ષમાં નીચલામાંનાં પુસ્તકો નીકળશે.

૧-૨ સ્વામીરામતીર્થના ઉપદેશો ભાગ ૬ ઠ્ઠો (છપાયું.) ૩-૪ સમાજસેવાના સન્માર્ગ (છપાયું.) બૌદ્ધધર્મની વાતો, જગતની ૨૬ મહાન લડાઇઓ, નેપોલીયન બૉનાપાર્ટ, નવાયુગની વાતો ભાગ ૩, પ્રભુમાં એકતા, વ્યાખ્યાનસંગ્રહ, સુખની સ્થિતિ, સુબોધક વાતો.

આગલાં વર્ષના દરેક નીચલા સૅટો પણ એજ મૂલ્યે મળશે.

સં. ૧૯૬૭ નાં પુસ્તકો.	સં. ૧૯૬૮ નાં પુસ્તકો.	સં. ૧૯૬૯ નાં પુસ્તકો.
૧—૨ આર્યધર્મનીતિ ઇ.	૧૩-૧૪ નવસંહિતા	૨૫-૨૬ રામતીર્થ ભા. ૫
૩... અબળા હિત દર્પણ	૧૫-૧૬ કાશ્મીરનો પ્રવાસ ઇ.	૬...પદ્યાત્મક ભગવદ્‌ગીતા.
૪-૫-૬ સ્વામી રામતીર્થના ઉપદેશ ભાગ ૧-૨-૩.	૧૭-૧૮ 'વિવેકાનંદનાં પત્રો.	૨૭...નવલકથા સંગ્રહ ભા.૧
૭... લઘુ લેખ સંગ્રહ	૧૯... નવાયુગનીવાતો ભા. ૨	૨૮.. નામદાર શાહેનશાહ ઇ.
૮... સંસારમાં સુખ ક્યાં છે?	૨૦-૨૧ સ્વામી રામતીર્થ ભા.૪	૨૯-૩૦છોટાલાલ પત્રબોધિની
૯. નવાયુગનીવાતો ભા. ૧.	૨૨-૨૩-૨૪ વીર દુર્ગાદાસ	૩૧...વૈરાગ્ય બોધકાવ્ય
૧૦-૧૧ યોગિની		૩૨...દુઃખમાં વિદ્યાભ્યાસ
૧૨... અક્ષરમાળા		૩૩...કથાગુચ્છ ભાગ ૧ લો
		૩૪થી૩૬ ટૂંકી વાતો ભા.૧

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, ઠે. કાલબાદેવી, હાથીબિલ્ડીંગ—મુંબઈ. જમાલપુર રોડ, ખમાસા ચોકી-અમદાવાદ.

દરેક વાંચનારને ખાસ વિનતિ—આ હેંડબીલ વાંચીને વૃથા ફેંકી નહિ દેતા પોતાની દૃષ્ટિથી અન્ય જે કોઈ 'ખાસ લાયક' સજ્જન જણાય તેને આપવું, એ આ સાર્વજનિક કાર્યમાં સહાય કરવા તુલ્ય છે.

'બૃહદ્ ગ્રંથમાળા' દ્વારા નીકળેલા ખાસ મ્હોટા અને ઉત્તમ ગ્રંથો.

ચાર પદારથ પામવા, લેવા જીવન લ્હાણ; આદર્શો ઉત્તમ દિયે, મ્હોટા ગ્રંથ મહાન.
શા માટે રહો ભવતૃષા, કરો પ્રેમથી પાન; ઉપદેશામૃતથી ભર્યા, મ્હોટા ગ્રંથ મહાન.
સંસારે પણ સુખ મળે, પરલોકે પણ તેમ; આરા ગ્રંથ સુલક્ષણા, સેવો ધારી પ્રેમ.
ભગવત ભેટે ભાવથી, કંપે કાળ કરાળ; ભાવ થકી ભાઇ ભજો, 'બૃહદ્ગ્રંથની માળ.'

સેંકડો પરાક્રમી રાજા રાણા અને ધીરવીર સ્ત્રી પુરૂષોનાં અદ્ભુત ચરિત્રોનો
સમુદ્ર ! અનેક ઐતિહાસિક કથાઓનો ઉદધિ !! બીજું મહાભારત !!!

राजस्थाननो इतिहास.

જા, બાદશાહો ઇ૦ ૪૦ વ્યક્તિઓનાં ચિત્ર તથા સેંકડો જાણવા યોગ્ય ટિપ્પણો સાથે ટૉડકૃત
મહાન ઐતિહાસિક ગ્રંથનું સરલ, રસિક અને તેજસ્વી શૈલીમાં સંપૂર્ણ ભાષાન્તર.

ભાગ ૧ લો—મેવાડ વા ઉદયપુર રાજ્યનો ઈતિહાસ.

ભાષામાં અને વિગતોમાં સર્વ ગુ૦ રાજસ્થાનોથી મ્હડતું છતાં મૂલ્ય તો માત્ર ત્રીજાજ
ભાગનું ! આઠ પેજી મ્હોટાં ૮૦૦ પૃષ્ઠ, બે મ્હોટાં વંશવૃક્ષ, મજબૂત પૂઠું છતાં મૂલ્ય
માત્ર રૂ. ૨, ઉંચા કાગળ સોનેરી પૂઠું રૂ. રાા. ખાસ ઉંચી આવૃત્તિ રૂ. ૩ાા.
સં. ૧૯૭૦ નાં આખર સુધી દર પ્રતે રૂ. ૦ા કમી. પોસ્ટેજ ૦ાૃથી ૦ાાૃ

હિંદુ ધર્મના બળવાન રક્ષક, મરાઠી રાજ્યનાં પરાક્રમી સ્થાપક.



श्री शिवाजी छत्रपति.

ગુજરાતીમાં કદી નહિ નીકળેલું એવા મ્હોટા કદનું છતાં ઘણુંજ સસ્તું તથા પુષ્કળ, રસિક, અસરકારક, ઐતિહાસિક બાબતો, બનાવો અને ખુલાસાઓથી ભરપૂર આ મહાન વીર પુરૂષનું જીવનચરિત્ર દરેક સ્વદેશાભિમાની અને સ્વધર્માભિમાનીએ ખાસ વાંચવા યોગ્ય છે. મ્હોટાં ૩૫૦ પૃષ્ઠ, ચિત્ર, મજબુત પૂઠું, છતાં માત્ર ૦ાાા, ઉંચા કાગળ ૧, ખાસ ઉંચી આવૃત્તિ ૧ા પો. ૦ા~

श्रीमद् भागवत भाषांतर.

વેદધર્મ સભાના ઉત્તમ અને લોકપ્રિય ભાષાંત્તરની નવીન આવૃત્તિ.

મ્હોટાં ૯૫૦ પૃષ્ઠ, સોનેરી પૂઠું, ૭૫ રતલી કાગળો, આવા મ્હોટા અક્ષરો, વિવિધ રંગનાં
૧૫ સુંદર ચિત્રો, છતાં મૂલ્ય પ્રથમના રૂ. ૮) ને બદલે માત્ર ૨) પો. ઈ૦ાા≡

श्री ज्ञानेश्वरी भगवद्गीता.

૬૦૦ વર્ષપર ભગવદ્દગીતાપર રચાયલી "ભાવાર્થ દીપિકા" નામે રસિક વિસ્તૃત સુબોધક ટીકાનું ઉત્તમ ભાષાંતર. ગીતાના શ્લોક, શ્લોકાર્થ, તથા જ્ઞાનેશ્વરજીના લંબાણ ચમત્કારી ચરિત્ર સાથે, આઠ પેજી મ્હોટાં પૃષ્ઠ ૫૫૦, સોનેરી પૂઠું, ગ્લેજ કાગળ છતાં માત્ર રૂ. ૧ાા≈ પોસ્ટેજ ૦ા≈ બીજે ઠેકાણેથી રૂ. ૪) માં નીકળેલી જ્ઞાનેશ્વરી કરતાં ભાષાંતરમાં, ટાઇપમાં અને કાગળમાં આ જરા પણ ઉતરતી નહિ છતાં ઉલટું આમાંનું ચરિત્ર ઉત્તમ અને વિસ્તૃત છે. વળી રૂ. ૨) વાળી આવૃત્તિ તો કાગળો અને પૂઠાંમાં પણ ખાસ વિશેષતાવાળી છે. આ સંસ્થાના કાર્યનો ઉત્કર્ષ અનેકોને ખુંચતો હોવાથી તેઓ અનેક વિષ ભમાવનારી વાતો જણાવે છે, અને તે વિષે જાતે જોઈને વાં પૂછીને ખાત્રી કરવા ભલામણ છે.

બીજા ઉત્તમ અને સસ્તા ગ્રંથો.

भगवद्गीताओ.

શ્લોક, અર્થ, છબી, મહાત્મ્ય ઈ૦ સાથે.

૦)– થી ૦ાા સુધીના પૃષ્ઠ ૩૦૦ ના ગુટકા.

૦)≈ સાદું પૂઠું	૦ાા ખાસ ઉંચી આવૃત્તિ.
૦)≈ પાકું પૂઠું સોનેરી	૦)– ૨૬ કાગળ ન્હાના અક્ષર.
	૦)–ાા પદ્યાત્મક ગીતા.

एकादश स्कंध.

શ્લોક અર્થ સાથે ૧૬ પેજી પૃષ્ઠ ૪૫૦

≈ા સાદું પૂઠું, ૦ા≈ાા પાકું પૂઠું, ૦ાા સોનેરી.

૦ાા≈ સુબોધ રત્નમાળા છત્રીશી.

૦ા– દશમ સ્કંધ. ૦ા≈ વસિષ્ઠસાર ગીતા.

૦ા≈ વૈરાગ્ય મુમુક્ષુ પ્રકરણ શ્લોક અર્થ સાથે.

૦ા–ાા સુબોધ રત્નાકર ઉત્તમ ૧૦૫ દ્રષ્ટાંતો.

૦ા આર્ય ધર્મ નીતિ. ૦)≈ ઈ૦ વિદ્યાસાગર.

૦)≈ સદ્ગુણી બાળકો, ૦)≈ બાળકોની વાતો, ૦)≈ બાળ સદ્બોધ. — આ ત્રણે પુસ્તકો બાળકોને માટે બહુ ઉપયોગી છે.

भजनना ग्रंथ.

ભજનસાગર—ભજન ૨૨૨ પૃષ્ઠ ૧૫૦ રૂ. ૦)≈

મનહરપદ—પદ ૨૨૨ પૃષ્ઠ ૧૭૫ ૦)–ાા

સં. ૧૯૭૦ નું ભીંતે ચ્હોડવાનું પંચાંગ—ભગવાનની છબી સાથેનું ૦)– માં બે પ્રત ઘર બેઠે.

પોસ્ટેજ વી. પી. ખર્ચ સર્વનું જુદું; નાણું પ્રથમ મોકલી રેલરસ્તે રૂ. ૪–૫ નાં મંગાવ્યે ખર્ચ ઓછો પડશે.

नीकळनार बीजा म्होटा ग्रंथो.

હોળી અગાઉ નીકળશે—આર્યભિષક્ અથવા હિંદનો વૈદરાજ, સ્વામી રામતીર્થ ભા. ૧ થી ૫ ભેગા.

દીવાળી અગાઉ નીકળશે—દાસબોધ, વાલ્મીકિ રામાયણ, રાજસ્થાનનો ઇતિહાસ ભાગ ૨ જો.

એ પછી યથાસંયોગ નીકળનાર—પંચદશી, મહાભારત ભાષાન્તર, મનુસ્મૃત, રામકૃષ્ણ કથામૃત, યોગવાસિષ્ઠ આખું ભાષાન્તર, ઉપનિષદ, બૃહત્ કાવ્યસંગ્રહ, સુંદરવિલાસ, અખાની વાણી. ઈ૦ ઈ૦

सस्तुं साहित्य वर्धक कार्यालय.

સ્થળ કાલબાદેવીરોડ હાથી બિલ્ડીંગ મુંબાઈ. ૨. અને ખમાસા ચોકી જમાલપુરરોડ અમદાવાદ.

[illegible]



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું

"Mens sana in corpore sano." "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૬ ઠું.] નવેમ્બર, ૧૯૧૩. [અંક ૧૧.

વર્ષારંભે સૂર્યનાં કિરણોદ્વારા ધન્વંતરિ પ્રભુનો આદેશ.

છું હું રે!!! ધન્વંતરિ મમ કૃતિ પ્રાણિ તણા હિતમાં,
પાલન લાલન જે કરે પ્રતિદિને તે સુ રહે રીતમાં;
'નેચર'ના નિયમો બધા મમ તણા જંતુઓ જો જોગવે,
તો તો વ્યાધિ વિના સુખે શત શરદ્ આયુ પુર ભોગવે. ૧
સૃષ્ટિના સર્વ પ્રાણીનું હું હિત ચાહું સર્વદા,
ચાલે જે પંથમાં મ્હારા ટાળુ તેઓની આપદા.
મ્હારા નિયમથી ભ્રષ્ટ થઇને કષ્ટ પ્રાણી શોષતા,
નહિ યોગ્ય એહવાં ખાનપાને પીડને તે પોષતા;
એ કષ્ટથી ઉગારવેા આવી દયા મમ અંતરે,
સંદેશ દિવ્ય આ મોકલું સહુ સાંભળો ધરિ ખંતરે. ૨
ભાનુનાં કીરણો દ્વારા સંદેશો એટલો સહી,
નવું જીવન નવા વર્ષે દિવ્ય ભરિયું તે મહી.
ઉગ્યો ભાનૂ ઉદય ગિરિયે શાન્ત કિરણો પ્રસારી,
સહુ સંદેશો કુદરત કૃતિનો અર્પતો ધારી ધારી;

કહે છે, "હે રાજા! યુદ્ધારંભ વેળાએ બુદ્ધિમાન શ્રી કૃષ્ણે એ પ્રમાણે કહ્યું ત્યારે અર્જુન પોતાના રથમાંથી ઉતરીને હાથ જોડી આવી રીતે દુર્ગાદેવીની સ્તુતિ કરવા લાગ્યો. "હે સિદ્ધ પુરૂષોના સમુહને યોગ સિદ્ધિ આપનારી, હે બ્રહ્મરૂપિણી, હે મંદ્ર નામના પર્વતને વિષે વસનારી, કાળી, કપીલી, હે કપીલા, હે કૃષ્ણ પીંગળા, હે ભદ્રકાળી, હે ચંડી, હે પ્રચંડ સ્વરૂપવાળી, હે ભક્તજનનો ઉદ્ધાર કરવાવાળી, હે શ્રેષ્ટ સ્વરૂપવાળી, હે કાત્યાયની, હે મોટા ભાગ્યવાળી, હે કરાલી, હે વિજયા, હે જયા, હે મયૂરપિચ્છ ધ્વજાને ધરનારી, હે અનેક પ્રકારના આભરણથી શોભાયમાન, હે શ્રીકૃષ્ણની નાની બહેન, હે જેષ્ટા, હે નંદગોપના કુળમાં ઉત્પન્ન થએલી, હે પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારી, હે અતિ ઉગ્ર ત્રિશુલ ધારણ કરનારી, હે તલવાર અને ઢાલને ધારણ કરનારી, હે મહિષાસુરનું રૂધિર જેને પ્રિય છે એવી, હે કુશીકા ગોત્રમાં ઉત્પન્ન થએલી, હે મોટા હાસ્યવાળી, હે ચક્ર સરખા ગોળ મુખવાળી, હે સંગ્રામ જેને પ્રિય છે એવી, હે ઉમા, હે શાકંભરી, હે શંકરરૂપ, હે કૃષ્ણરૂપ, હે કૈટભાસુરનો નાશ કરવાવાળી, હે પીત નેત્રવાળી, હે ભયંકર નેત્રવાળી, હે ધુમ્રાક્ષિ, હે વેદ તથા શ્રુતિ રૂપ, હે મહા. પવિત્ર, હે બ્રહ્મણ્ય, હે અગ્નિરૂપ, હે જંબુદ્વીપની રાજધાનીમાં દેવ મંદિરોની સાન્નિધ્ય જેનાં સ્થાન છે એવી, હું તને વારંવાર નમસ્કાર કરૂં છું. હે ભગવતી, હે દુર્ગા, હે ગાઢા વનમાં નિવાસ કરનારી સર્વ વિદ્યામાં બ્રહ્મવિદ્યા તું છે, અને સર્વ દેહધારી ને મહા નિદ્રા પણ તુંજ છે. વળી સ્વાહા, સ્વધા, કળા, કાષ્ટા, સરસ્વતી, વેદમાતા, ગાયત્રી, તથા વેદાન્તરૂપ પણ તુંજ છે. હે મહાદેવી, મેં શુદ્ધ અંતઃકરણથી તારી સ્તુતિ કરી છે માટે તારા પ્રસાદથી આ સંગ્રામને વિષે મારો જય થાય. તું ગાઢા વનમાં ભય રૂપ કિલ્લાઓમાં તથા ભક્તના આશ્રયને વિષે નિત્ય વસે છે, ને પાતાળમાં રહીને સંગ્રામને વિષે નિરંતર દૈત્યોને જીતે છે. વળી તંદ્રા, નિદ્રા, લજ્જા, લક્ષ્મી, સંધ્યા, પ્રભાવતી, સાવિત્રી, તુષ્ટિ, પુષ્ટિ, વૃત્તિ, ચંદ્ર તથા સૂર્યને વૃદ્ધિ કરનારી, સમૃદ્ધિમાનની સમૃદ્ધિ, સંગ્રામને વિષે સિદ્ધ, તથા ચારણો જેને જુએ છે એવી અને સર્વને માતાની પેઠે પાળનારી છે. સંજય કહે છે. હે ધૃતરાષ્ટ્ર! એ પ્રમાણે અર્જુને સ્તુતિ કરી ત્યારે અંતરિક્ષમાં પ્રાપ્ત થએલી દુર્ગા તેને કહેવા લાગી કે તારો જય થશે વગેરે." હે રાજા, કોઇ મનુષ્ય પ્રાતઃકાળમાં અર્જુને સ્તુતિ કરેલા દુર્ગાસ્તોત્રનો પાઠ કરે તો તેને કોઇ દિવસ યક્ષ, રાક્ષસ, પિશાચ, શત્રુ, સર્પ, દાઢવાળાં જાનવર, તથા રાજકુળથી ભય થાય નહિ; અને વિવાદમાં જય પામે. હે રાજા બંદીખાનામાં પડેલો કોઇ પુરૂષ તે સ્તોત્રનો પાઠ કરે તો બંધનથી મુક્ત થાય. વળી તે સ્તોત્રનો પાઠ કરનાર પુરૂષ દુઃખે કરીને પણ ઉલ્લંઘન ન થાય એવા દુઃખને ઉલ્લંઘે, ચોરથી મુકાય, સંગ્રામમાં જય પામે, લક્ષ્મીને પામે, અને આરોગ્ય તથા બળયુક્ત થઇને સો વર્ષ પર્યંત જીવે એમાં સંશય નહિં. કેમકે એ મેં સર્વ મહામુનિ વેદવ્યાસના પ્રસાદથી જાણ્યું છે." ઉપર પ્રમાણેનું સ્તોત્ર શ્રીમહાભારતના ભીષ્મ પર્વના ભગવદ્‌ગીતાના દુર્ગાસ્તોત્રમાં ૨૩ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે.

Alphabet of Success.

Attend carefully to details of your business.

Be prompt in all things.

Consider well, then decide positively.

Dare to do right; fear to do wrong.

Endure trials patiently.
Fight life's battle bravely, manfully.
Go not into the society of the vicious.
Hold integrity sacred.
Injure not another's reputation nor business.
Join hands only with the virtuous.
Keep your mind from evil thoughts.
Lie not for any consideration.
Make few acquaintances.
Never try to appear what you are not.
Observe good manners.
Pay your debts promptly.
Question not the veracity of a friend.
Respect the counsel of your parents.
Sacrifice money rather than principle.
Touch not, taste not, handle not intoxicating drinks.
Use your leisure time for improvement.
Venture not upon the threshold of wrong.
Watch carefully over your passions.
Xtend to everyone a kindly salutation.
Yield not to discouragement.
Zealously labour for the right.
& success is certain.

Baron Rothschild had the above alphabetical list of maxims framed on his bank walls.

The Hindu Sanatorium for Tuberculosis, Karla.

The Sanatorium at Karla for the Hindus suffering from tuberculosis which had been closed for the monsoon in June last is now open for admission of patients. Those who desire to avail themselves of the Sanatorium may apply either to Rao Bahadur Soondardas Narandas, Solictor, 1st. Humam Street, Fort, or to Mr. D. B. Chitnis Solicitor, at Meadow Street, Fort, Bombay.

BOMBAY,

5th November 1913.

"PROF. HUXLEY ON ILLUSIONS."

"But that illusive visions of great distinctness should appear, it is not necessary for the nervous system to be thus obviously deranged. People in the full possession of their faculties; and of high intelligence, may be subject to such appearances, for which no distinct cause can be assigned. An excellent illustration of this is the famous case of Mrs. A. given by Sir David Brewster, in his "Natural Magic." (See Appendix).

It should be mentioned that Mrs. A. was naturally a person of very vivid imagination, and that, at the time the most notable of these illusions appeared, her health was weak from bronchitis and enfeebled digestion.

It is obvious that nothing but the singular courage and clear intellect of Mrs. A. prevented her from becoming a mine of ghost stories of the most excellently authenticated kind. And the particular value of her history lies in its showing, that the clearest testimony of the most unimpeachable witness may be quite inconclusive as to the objective reality of something which the witness has seen.

Mrs. A. undoubtedly saw what she said she saw. The evidence of her eyes as to the existence of the apparitions, and of her ears to those of the voices, was, in itself, as perfectly trustworthy as their evidence would have been had the objects really existed. For there can be no doubt that exactly those parts of her retina which would have been affected by the image of a cat, and those parts of her auditory organ which would have been set vibrating by her husband's voice, or the portions of the sensorium with which those organs of sense are connected, were thrown into a corresponding state of activity by some internal cause.

What the senses testify is neither more nor less than the fact of their own affection. As to the cause of that affection they really say nothing, but leave the mind to form its own judgment on the matter. A hasty superstitious person in Mrs. A.'s place would have formed a wrong judgment, and would have stood by it on the plea that "She must believe her senses."

APPENDIX.

The Case of Mrs. A.

(1) The first illusion to which Mrs. A was subject, was one which affected only the ear. On the 21st of December 1830, about half-past four in the afternoon, she was standing near the fire in the hall, and on the point of going up to dress, when she heard, as she supposed, her husband's voice calling her by name: "—, —, Come here! come to me!" She imagined that

he was calling at the door to have it opened; but upon going there and opening the door, she was surprised to find no person there. Upon returning to the fire she again heard the same voice calling out very distinctly and loudly, "—, come, come here" She then opened two other doors of the same room, and upon seeing no person, she returned to the fire place. After a few moments she heard the same voice still calling, "Come to me, come! come away!" in a loud, plaintive, and somewhat impatient tone; she answered as loudly, "Where are you? I don't know where you are," still imagining that he was somewhere in search of her; but receiving no answer, she shortly went upstairs. On Mr. A's return to the house, about half an hour afterwards, she inquired why he had called her so often, and where he was, and she was of course greatly surprised to learn that he had not been near the house at the time. A similar illusion, which excited no particular notice at the time, occurred to Mrs. A. when residing at Florence, about ten years before, and when she was in perfect health. When she was undressing after a ball, she heard a voice call her repeatedly by name, and she was at that time unable to account for it.

(2) The next illusion which occurred to Mrs. A. was of a more alarming character. On the 30th of December, about four o'clock in the afternoon, Mrs. A. came downstairs into the drawing-room, which she had quitted only a few minutes before, and, entering the room, she saw her husband, as she supposed, standing with his back to the fire. As he had gone out to take a walk about half an hour before, she was surprised to see him there, and asked him why he had returned so soon. The figure looked fixedly at her with a serious and thoughtful expression of countenance, but did not speak. Supposing that his mind was absorbed in thought, she sat down in an arm-chair near the fire, and within two feet, at most, of the figure, which she still saw standing before her. As its eyes, however, still continued to be fixed upon her, she said, after the lapse of a few minutes, "Why don't you speak?" The figure immediately moved off towards the window at the further end of the room, with its eyes still gazing on her, and it passed so very close to her in doing so, that she was struck with the circumstance of hearing no step or sound, nor, feeling her clothes brushed against, nor even any agitation in the air.

Although she was now convinced that the figure was not her husband, yet she never for a moment supposed that it was anything supernatural, and was soon convinced that it was a spectral illusion As soon as this conviction had established itself in her mind, she recollected the experiment which I had suggested of trying to double the object; but before she was able distinctly to do this, the figure had retreated to the window, where it disappeared. Mrs. A.

immediately followed this, shook the curtains, and examined the window, the impression having been so distinct and forcible, that she was unwilling to believe that it was not a reality. Finding, however, that the figure had no natural means of escape, she was convinced that she had seen a spectral apparition like that recorded in Dr. Hibbert's work, and she consequently felt no alarm or agitation. The appearance was seen in bright day-light, and lasted four or five minutes. When the figure stood close to her, it concealed the real objects behind it, and the apparition was fully as vivid as the reality.

(3) On these two occasions Mrs. A. was alone, but when the next phantom appeared, her husband was present. This took place on the 4th of January 1830. About ten o'clock at night, when Mr. and Mrs. A. were sitting in the drawing-room, Mr. A. took up the poker to stir the fire, and when he was in the act of doing this, Mrs. A. exclaimed, "Why, there's the cat in the room!" "Where?" exclaimed Mr. A. "There, close to you," she replied. "Where?" he repeated. "Why, on the rug, to be sure, between yourself and the coal-scuttle." Mr A., who still had the poker in his hand, pushed it in the direction mentioned. "Take care," cried Mrs. A., "take care! you are hitting her with the poker." Mr. A. again asked her to point out exactly where she saw the cat. She replied, "why, sitting up there close to your feet on the rug; she is looking at me. It is Kitty—come here, Kitty!" There were two cats in the house, one of which went by this name, and they were rarely, if ever, in the drawing-room.

At this time Mrs. A. had no idea that the sight of the cat was an illusion. When she was asked to touch it, she got up for the purpose, and seemed as if she was pursuing something which moved away. She followed a few steps, and then said, "It has gone under the chair." Mr. A. assured her that it was an illusion, but she would not believe it. He then lifted up the chair, and Mrs. A. saw nothing more of it. The room was searched all over, and nothing found in it. There was a dog lying on the hearth, who would have betrayed great uneasiness if a cat had been in the room, but he lay perfectly quiet. In order to be quite certain, Mr. A. rang the bell, and sent for the cats, both of which were found in the house-keeper's room.

(4) About a month after this occurrence Mrs. A., who had taken a somewhat fatiguing drive during the day, was preparing to go to bed about eleven o'clock, at night, and, sitting before the dressing-glass, was occupied in arranging her hair. She was in a listless and drowsy state of mind, but fully awake. When her fingures were in active motion among the papillotes, she was suddenly startled by seeing in the mirror the figure of a near relative, who was then in Scotland, and in perfect health. The apparition appeared over her left shoulder, and its eyes met hers in the glass. It was enveloped

in grave-clothes, closely pinned, as is usual with corpses, round the head and under the chin; and, though the eyes were open, the features were solemn and *rigid. The dress was evidently a shroud*, as *Mrs. A.* remarked even the punctured pattern usually worked in a peculiar manner round the edges of the garment. Mrs. A described herself as, at the time, sensible of a feeling like what we conceive of fascination, compelling her, for the time, to gaze upon this melancholy apparition, which was as distinct and vivid as any reflected reality could be, the light of the candle upon the dressing-table appearing to shine fully upon its face. After a few minutes she turned round to look for the reality of the form over her shoulder, but it was not visible, and it had also disappeared from the glass when she looked again in that direction.

* * * * * *

(7) On the 17th March, Mrs. A. was preparing for bed. She had dismissed her maid, and was sitting with her feet in hot water. Having an excellent memory, she had been thinking upon and repeating to herself a striking passage in the Edinburgh Review, when, on raising her eyes, she saw seated in a large easy-chair before her the figure of a deceased friend, the sister of Mr. A. The figure was dressed, as had been usual with her, with great neatness, but in a gown of a peculiar kind, such as Mrs A. had never seen her wear, but exactly such has had been described to her by a common friend as having been worn by Mr. A's sister during her last visit to England. Mrs. A. paid particular attention to the dress, air, and appearance of the figure, which sat in an easy attitude in the chair, holding a handkerchief in one hand. Mrs. A. tried to speak to it, but experienced a difficulty in doing so, and in about three minutes the figure disappeared.

About a minute afterwards, Mr. A. came into the room, and found Mrs. A. slightly nervous, but fully aware of the delusive nature of the apparition. She described it as having all the vivid colouring and apparent reality of life; and for some hours preceding this and other visions, she experienced a peculiar sensation in her eyes, which seemed to be relieved when the vision had ceased.

* * * * * *

X.

(9) On the 11th October, when sitting in the *drawing-room*, on one side of the fire-place, she saw the figure of another deceased friend moving towards her from the window at the further end of the room. It approached the fire-place, and sat down in the chair opposite. As there were several persons in the room at the time, she describes the idea uppermost in her mind to have been a fear lest they should be alaramed. Under the influence of this fear, and recollecting a story of a similar effect in +your work on Demonology, which she had lately read, she summoned up the requisite resolution to enable her to cross the space before the fire place, and seat herself in the same *chair* with the figure. The *apparition remained perfectly distinct* till she sat down, as it were, in its lap, when it vanished.

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે?

(લેખકઃ—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઈ. એમ. ડી., એન્ડ જી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૩૧૫ થી ચાલુ).

ઇંગ્લાંડના એક બહુ જાણીતા તબીબ, અને ખોરાકના સવાલના ખાસ અભ્યાસી, ડૉક્ટર હેઇગ કહે છે કે, It follows absolutely from my researches that a diet entirely free from all animal flesh, tea, coffee and similar alkaloid–containing vegetable substances, is far and away the best of all kinds for training and athletics "મારી શોધખોળો ઉપરથી ચોક્કસ રીતે સાબીત થાય છે કે માંસાહારની કોઈ પણ બનાવટ, ચ્હા, કોફી, અને એવાંજ બીજા 'ઍલ્કેલૉઇડ' વાળા વનસ્પતિના પદાર્થો જેમાં સુદ્દલ ન હોય તેવો ખોરાક કસરત અને તાલીમબાજીને માટે અતિશય ઉત્તમ છે."

થોડાંક વરસ અગાઉ જર્મનીમાં એક ચાલવાની શરત રમાઇ હતી જે આ વાતનો બહુજ સારો પુરાવો આપે છે. આ સિત્તેર મૈલ દોડવાની સરતમાં ચૈાદ માંસાહારીઓ અને આઠ વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારાએ ભાગ લીધો હતો. બધા અન્ન આહારીઓ સિત્તેર મૈલ દોડીને ઠરાવેલી જગાએ જઇ પહોંચ્યા, જેમાંના પહેલા માણસે સવાચૌદ કલાકમાં સિત્તેર મૈલ દોડવાનું કામ પુરૂં કર્યું. આઠે અન્ન આહારીઓ ઠરાવેલે સ્થાને પહોંચી રહ્યા. પછી એક કલાક થઇ ગયો ત્યારે પહેલો અને એકલો એકજ માંસાહારી સરત પુરી કરી ઠરાવેલે ઠેકાણે પહોંચી શકયો. સરતમાં ઉતરેલા બાકીના બીજા બધા માંસાહારીઓ તો બિચારા પાંત્રીસ મૈલ દોડતાંજ થાકીને અટકી પડયા. આ સરતની બહાર પડેલી વિગતમાં જણાવવામાં આવ્યું હતું કે સીત્તેર મૈલ પુરેપુરું દોડયા છતાં સર્વે અન્ન આહારીઓ "સારી જુસ્સાદાર હાલતમાં" (in splendid condition) હતા, જ્યારે માત્ર એકજ માંસાહારી જે સૈાથી છેલ્લો ધારેલે સ્થળે પહોંચી શકયો હતો તે "તદ્દન થાકી ગયેલો" ("completely exhausted") આવી ગયો હતો અને તેથી પોતાનામાં સતેજી લાવવા માટે તેણે બ્રાન્ડી પીવા માગી. ખાસ ધ્યાન ખેંચે તેવી ફળાહારની બીજી એક જીત સન ૧૯૦૨ ના મે માસમાં બની હતી. તે વખતે જર્મનીના બર્લિન શહેરથી ડ્રેસ્ડન સુધી એટલે ૧૨૫ મૈલના અંતર સુધી દોડવાની એક શરત રમાઇ હતી. આ શરતમાં પહેલે નંબરે આવનાર એક કાર્લ મૅન્ન (Karl Mann) નામનો પહેલવાન હતો, જેણે માત્ર છવીસ **કલાક અને બાવન મીનીટમાં એકસોને પચીસ મૈલ પુરેપુરા દોડવાનું કામ પુરૂં કર્યું હતું.**

કુશળ તબીબોની એક કમીટીએ આ કાર્લ મૅન્નને તેની દોડવાની સરત પુરી થતાં તરતજ બહુ બારિકાઇથી તપાસ્યો હતો, અને એક કલાક જવા દેઇ વળી ફરીથી તપાસ્યો અને પછી તેઓએ એકમતે અભિપ્રાય જણાવ્યો કે તે ઘણીજ સારી હાલતમાં છે. સરતમાં જીત્યા પછીના ચાર દિવસમાં લેખો લખવા, ભાષણો કરવા, અને બીજાઓની મુલાકાત લેવાનું ઘણું કામ પણ તેણે કર્યું હતું અને તેથી દરરોજ સરાસરી પાંચ સવાપાંચ કલાકથી વધારે વખત ઉંઘવાનો તેને અવકાશ મળ્યો નહોતો. અને છતાં પાછી બીજી દોડવાની સરતમાં ઉતરવાને માટે તે તૈયાર થયો હતો. આ કેવળ ફળાહારી કાર્લ મૅન્ને આ રીતે સાબીત કરી આપ્યું છે કે માંસ, પક્ષીઓનાં

મુડદાં, ઈંડાં, દારૂ, કૉફી, ચ્હા, કોકો, ચૉકોલેટ, તમાકુ વગેરે બિલકુલ ખાધાપીધા વગર પણ સર્વોત્તમ શારીરિક અને માનસિક બળ એથી વખતે મેળવી શકાય છે. આગલા જમાનાઓમાં જ્યારે યુનાનીઓ અને ઇરાનીઓ વચ્ચે મૅરૅથોનનું પ્રસિદ્ધ યુદ્ધ થયું હતું તે વખતે ફ્તેહના સમાચાર પહોંચાડવા માટે એથેન્સ શહેર સુધી ૪૮ કલાકમાં ૧૪૦ મૈલ દોડી જઇને એક યુનાની પહેલવાને ખબર પહોંચાડી હતી. પરંતુ વિજય મળ્યાના આનંદદાયક સમાચાર પહોંચાડયા પછી તે બેહદ થાકને લીધે મરણ પામ્યો હતો. પરંતુ હાલના જમાનાનો આ કાર્લ મૅન તો પેલા યુનાની પહેલવાનથી પણ ચઢી ગયો; અને પોતાની ફતેહનું મુખ્ય કારણ તે ફળાહારને ગણે છે.

મગજનું ઘણુંજ સખ્ત કામ કરતી વખતે સર આઇઝેક ન્યુટન માત્ર થુલીવાળા લોટની રોટલી અને પાણી વિના બીજું કાંઇજ ખાતા નહિ. અને તેજ પ્રમાણે શારીરિક તેમજ માનસિક બેહદ પરિશ્રમ કર્યા કરનાર થોમસ એડીસન અને નિકોલાસ ટેસ્લા જેવા મહાન પુરૂષોને માંસાહાર કરવાની જરૂર જણાતી નથી, તો પછી સાધારણ માણસોને તો તેની શાનીજ જરૂર પડે ? !

આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોને ઇશ્વરની આજ્ઞા રૂપ માની માન આપી તેમને અનુસરી ચાલવાની મોટી ફરજ દરેક મનુષ્યે સમજતા થવું જોઇયે, અને આહાર વિહારમાં બહુજ સાદાઇ રાખતાં, તથા દારૂ, અફીણ, તમાકુ, કૉફી, ચ્હા, અને મરી મશાલાથી થતાં નુકશાનોથી પુરેપુરા વાકેફ થતાં શીખવું જોઇયે. તેજ સાથે મિતાહાર અને ખાનપાનમાં નિયમિત થતાં પણ શીખવું જોઇયે.

આગળ સારી રીતે સાબીત કરી બતાવવામાં આવ્યું છે કે રાંધેલા ખોરાકોમાંથી પોષક દ્રવ્યો, ઉપયોગી ઑરગૅનીક ક્ષારો, અને અતિ સૂક્ષ્મ જીવન તત્ત્વ ઘણે ભાગે નાશ પામેલું હોય છે, અને તેથી તેવા ખોરાકો ખાઇને રહેનાર માણસોને દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ખૂબ ચાંપીને ખાવું પડે છે, અને તેમ છતાં તેવાં ઘણાં માણસો મંદાગ્નિ, અશક્તિ, અને પાન્ડુરોગથી પિડાતાં હોય છે. કેટલાક સુકલકડી જેવા એરોળ હોય છે, ત્યારે બીજામાં મેદ અને કચરો ભરાઈ રહેવાથી તેઓને પોતાનું શરીર ઉપાડવું પણ ભારે થઇ પડે છે, અને તે ઉપરાંત હમેશ કાંઇ ને કાંઇ દરદથી પિડાયા કરતાજ હોય છે. પરસ્પર વિરોધી જણાતી આવી બન્ને સ્થિતિઓ અસ્વાભાવિક છે, અને તે ઉત્પન્ન થવાનું સામાન્ય કારણ માત્ર એકજ છે, અને તે અયોગ્ય ખાનપાન છે. મળશોધક, પોષક, અને બળપ્રદ ગુણો બહુ ઉત્તમ પ્રકારે ધારણ કરનાર ફળાહાર એ દરેક જાતની રોગી સ્થિતિને દૂર કરી સ્થાયી આરોગ્ય આપનાર અકસીર અને ખરો ઉપાય છે.

હાલમાં રાંધેલા અને અયોગ્ય આહાર વિહારથી પ્રજા મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, અશક્તિ તથા ધાતુક્ષીણતાથી પાયમાલ થતી ચાલી છે. અને તેથી આવા દરદીઓ પાસેથી પૈસા લૂંટી લેવાના હેતુથી દરવર્ષે લાખો રૂપૈયા લલચાવનારી જુઠી જાહેર ખબરો પાછળ ખર્ચાય છે. આવા ધોળે દિવસે ધૂતનારાઓનો ધંધો ચલાવનાર અને વધારનાર અને તે મારફત દેશની દિવસે દિવસે વધારે પાયમાલી કરનાર અયોગ્ય ખાનપાન વિના બીજું કાંઈજ નથી. દુનિયા પરનાં સર્વ પ્રાણીઓ તેમજ કહેવાતા સુધારાની જાળમાં નહિ ફસાયલી મનુષ્ય પ્રજાઓ સ્વાભાવિક રીતે પોતાનો ખોરાક રાંધ્યા વગરજ ખાય છે, જેને લીધે અજીર્ણ, બંધકોશ, તેમજ ધાતુક્ષીણતા એ શું છે, તે કદિ તેમના જાણવામાં પણ આવતું નથી. છુટા ફરતા સાંઢ-આખલા, બકરા, પાડા, હાથી, તેમજ બિનસુધરેલા ગણાતા દેશોના લોકો ક્યારે વસાણાં કે ધાતુપુષ્ટિની દવા ખાય છે ? છતાં તેમની શક્તિની સાથે કયો ધાતુપુષ્ટિની દવાઓનો સેવનાર સરખામણી કરી શકશે ? ધાતુપુષ્ટિની લગભગ સર્વ દવાઓ શરીરમાં નવું વીર્ય પેદા કરી શકતી નથી, પરંતુ મગજ, આંખ, હાથ, પગ, છાતી, હોજરી વગેરે એક એક ભાગને

પુષ્ટિ આપવાને જે વીર્ય લોહીની સાથે આખા શરીરમાં ફરતું હોય છે, તેને વલોવી નાંખીને ઉત્પત્તિ અવયવો તરફ નીચી ગતિ આપે છે. આથી અજ્ઞાન માણસોને જો કે શરીરમાં ધાતુનો જમાવ વધેલો થોડો વખત જણાય છે, પરંતુ તે સત્વ બધું મગજ, આંખ, અને શરીરના બીજા ભાગમાંથી ખેંચાઇને આવેલું હોવાથી તે તે સર્વ ભાગ પરિણામે નબળા પડી જાય છે. અને આવી દવાઓ વાપરનારની આખરે બહુજ માઠી દશા થાય છે. વીર્ય અને શરીરનાં સર્વ ભાગની શક્તિ વધારવાનો ખરો ચોક્કસ અને નિર્દોષ ઉપાય માત્ર યોગ્ય ખાનપાનજ છે. સારો ખોરાક જો દરરોજ બરાબર પાચન થતો રહે તો તેથી તેમાંથી શુદ્ધ લોહી અને તેમાંથી વીર્ય આદિ ધાતુઓ ઉત્તરોત્તર બરાબર બનતીજ રહે એમાં બિલકુલ સંશય જેવું નથી. હવે સારી પાચનશક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે દવાઓની જરૂર નથી. હાલમાં તો લોકો રાંધેલો અયોગ્ય ખોરાક પોતાની શક્તિ ઉપરાંત જમે છે અને પછી તેને પચાવવા માટે ચૂર્ણો અને ચાટણોનો ઉપયોગ કરે છે. આ એક મોટી ભૂલ છે. આને બદલે ફળાહાર બરાબર ચાવીને નિયમિત પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે અને તે સાથે કસરત વગેરે તંદુરસ્તીના બીજા નિયમો પાળવામાં આવે તો શરીર ઘણુંજ તંદુરસ્ત અને સશક્ત બન્યા વગર રહેજ નહિ. **તંદુરસ્તી અને જીવનબળ કદિ પણ શીશીઓમાં ભરીને વેચી કે ખરીદી શકાતાં નથી એ વાત લોકો કયારે સમજતા થશે?!**

ફળાહાર કરવાનો અભ્યાસ પાડયા પછી માણસ ખુશમિજાજી બનતો જાય છે. નિરૂત્સાહ અને નિર્વેદના વિચારો જતા રહેવા લાગે છે. વળી ઘણા લોકો ધારે છે તેમ ફળાહાર કરનારનું પેટ કાંઇ ભુખ્યું ને ભુખ્યું રહેતું નથી, અને તેને કાંઇ વારે વારે મોંઢામાં ખાવાનું ઓર ઓર કરવું પડતું નથી. એથી ઉલટું બરાબર જાતનો પ્રમાણસર ફળાહાર કરનારને દિવસમાં બેજ વખત જમવાથી સારી તૃપ્તિ તથા પુષ્ટિ મળ્યા કરે છે. લોકો સવારમાં જ્યારે દુધ પાણી અને ચ્હાનાં ઝેરી પાંદડાંના ઉકાળા પીતા હોય છે, ત્યારે ફળાહારી તેને બદલે અતિ રૂચિકર અને સુંદર એકાદ નારંગી કે સફરજનથી શરીર મનને સતેજ અને સંતુષ્ટ કરે છે. સફરજનની બારીક છાલમાં પણ કેટલાંક ઉપયોગી તત્વો રહેલાં હોય છે તેથી તેને છોલીને તે કાઢી નાંખતા નથી, પરંતુ એમને એમ ખૂબ ચાવીને સ્વાદપૂર્વક ખાવાના ઉપયોગમાં લે છે. બપોરે કે સાંજે બદામ, કાજુ, મગફળી, ટોપરૂં વગેરે "નટ્સ" Nuts; કેળાં, દાડમ, ખજુર, દ્રાક્ષ, જાંબુ, શકરટેટી, અંજીર, કેરી, અનેનાસ, જામફળ, વગેરે સુકાં તથા લીલાં ફળ; ઉગાડેલા મગ, મઠ, બાજરી અને ભરડેલા ઘઉં, મકાઇ, ચોખા ઇત્યાદિ તથા કાકડી, કોબીજ, ટમાટા, પપૈયા, શકરીયાં, ભીંડા, ગલકાં વગેરે જે કાચા શાક પર રૂચિ થાય તે સમારીને લીંબુનો રસ, મધ કે જરૂર પડે તો દહીં સાથે મેળવી ખાય છે. આવા ખાનપાનથી ખોરાક પચાવનાર જઠર આદિ અવયવોને પોતાનું કામ કરી રહ્યા પછી પુરતી વિશ્રાંતિ મળતી રહે છે, અને તેથી રફતે રફતે તેઓ બળવાન બનતા જાય છે, જેને લીધે ખાધેલા ખોરાકમાંથી જરાએ જરા પોષણ ખેંચી કાઢવાની તેમની શક્તિ વધે છે, તેથી હાલમાં આપણા માન્યામાં પણ ન આવે તેટલા થોડા ખોરાક પર માણસ તંદુરસ્ત હાલતમાં રહી શકવા સમર્થ થાય છે.

ઉનાળાના ગરમીના દિવસોમાં બપોરે સખ્ત તાપ પડતો હોય છે તે વખતે પણ ચ્હાના વ્યસનીઓને ગરમાગરમ ચ્હા પીધા વગર ચાલતું નથી. તેજ પ્રમાણે શીયાળામાં પણ આઇસસોડાનાં થંડાં "પીણાં" Drinks (પેય પદાર્થો) સિવાય શોખીન લોકોને ચાલતું નથી. તે ઉપરાંત આખો ઉનાળો અને કેટલાક તો બારે માસ બુદ્ધિને વ્યગ્ર અને જડ કરનાર ભાંગને પીધા

કરે છે. આ સિવાય અફીણીઆ અને દારૂડીયાઓની વાત તો કરવીજ શું ? ફળાહાર કરનારને સાદા પાણી વગર બીજું કાંઇ પીવાનું મન થાય તો તેમણે શેરડી, દ્રાક્ષ, લીંબુ વગેરેનો રસ રૂચિ અનુસાર પીવાથી ઘણો લાભ થાય છે. તે ઉપરાંત ખસખસ, બદામ, વરીયાળી, ગુલાબનાં ફુલ વગેરે વાટી તેમાં પછી શેરડીનો રસ કે કોઇ જાતનું શરબત મેળવી પીવાથી લ્હેજત સાથે લાભ મળે છે. રસવાળાં ફળ ચૂસવા કે ખાવાથી પણ આવોજ હેતુ પાર પડે છે. માટે ફળાહારીએ એક પણ ઝેરી દુર્વ્યસનની જાળમાં સપડાયલા રહેવાની જરૂર નથી. આવા રસ, રસવાળાં ફળો, અને શરબતો મગજને તર કરી શાન્તિ અને સતેજી આપે છે. દુધના કરતાં પણ આનો ગુણ ઘણો વધારે છે. કારણકે આગળ બતાવવામાં આવી ગયું છે તેમ દુધમાં અનેક ભેળસેળ અને બગાડો થવાના સંભવ છે. ખરાબ હવા, સાફ કર્યા વગરના જનાવરના આંચળ, ધોનારના હાથ, ભરવાનાં વાસણ, વગેરે જો સ્વચ્છ ન હોય, અગર તો ધોવાનું પાણી ચોખ્ખું ન હોય તો દુધ થોડા વધારે પ્રમાણમાં રોગજનક બને છે. તેમજ વળી જનાવરની તબીયતના ફેરફાર પ્રમાણે તેના દુધમાં પણ સારો નરસો ફેરફાર થતો રહે છે. આથી ઉલટું જાત જાતનાં ફળના રસમાં બહુ આનંદ અને પોષણ આપનાર પ્રવાહી તત્વો રહેલાં હોય છે. અને તેમાં જનાવરોના શરીરમાંનો મળ બિલકુલ હોવાનો સંભવ નથી.

સામાન્ય પ્રજાવર્ગમાં આ ફળાહારના વિષયમાં હાલના કરતાં વધારે ચર્ચા અને ઉંડો વિચાર ચાલવાની ઘણીજ જરૂર છે. અને ખોરાકની યોગ્ય પસંદગી, તથા તેવાજ ખોરાકો દેશમાં વધારે પાકવા લાગે તેવી વ્યવસ્થા કરવાની યોજના થવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. (અપૂર્ણ.)

નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (નેચરોપથી).

(લેખકઃ—ગોવિંદજી ડોસાભાઇ શેઠ, જામનગર).

સેંકડો નહિ પણ હજારો વર્ષ થયાં બિમાર માણસને સાજા કરવા માટે દવાઓ વપરાય છે. તે સંબંધમાં આયુર્વેદ, યુનાની હકીમાત, ઇંગ્રેજી એલોપથી-હોમીયોપથી વગેરે અનેક શાસ્ત્રો છે, અને તે સંબંધીના ગ્રંથો પણ લખાયલા છે, અને આજ પણ નવા લખાતા જાય છે. નૈસર્ગિક ઉપચારોની શોધ માત્ર સો એક વર્ષ ઉપરજ થયેલી છે, અને તે શોધનું પ્રથમ માન જર્મન દેશનેજ ઘટે છે. ત્યાર પછી તે વિદ્યાને અમેરિકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટસે સ્વીકારી છે. તેજ પ્રમાણે ઇંગ્લંડ, ફ્રાન્સ, તથા યુરોપના બીજા દેશોમાં અને અન્ય સુધરેલી પ્રજાઓમાં પણ આ વિદ્યા જો કે થોડી ઘણી જણાયલી છે, છતાં તેને પુરતો અને ઘટિત આદર હજુ મળ્યો નથી, તો પછી આપણા દેશને માટે તો કહેવુંજ શું ? વળી ખરી રીતે દરેક નવી શોધ વિશ્વમાન્ય થતા પહેલાં તેને ખાતર અનેક પ્રતાપી વ્યક્તિઓને પોતાનાં જીવન અને સર્વસ્વ અર્પણ કરવાં પડે છે.

જ્યારે વિચારશીલ, વિદ્વાન અને ન્યાયી ડોકટરો તથા દરદીઓને એવું જણાયું કે દવા માત્રથી તંદુરસ્તી જાળવી શકાતી નથી, યાને આરોગ્યસંરક્ષણમાં દવાનો ખપજ નથી એમ પણ કહી શકાય, અને વળી તેઓનો એવો જાત અનુભવ થવા લાગ્યો કે બિમાર સ્થિતિમાં દવાઓ આરામ કરે છે કે કેમ તેની ચોક્કસ ખાત્રી નથી; એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક પ્રસંગોમાં દવાઓ નુકશાન પણ કરે છે, અને દરદમાં ઓર વધારો કરે છે, ત્યારે તેઓ તે બાબતની વધારે તપાસમાં ઉંડા ઉતર્યા.

પ્રથમ તેઓએ એ તપાસ કરી કે રોગનું મૂળ કારણ શું છે? જ્યારે આપણી આજુબાજુની કુદરતની બાકીની સર્વ સૃષ્ટિને રોગની હયાતી વિષે પણ ખ્યાલ નથી, ત્યારે માત્ર માણસ જાતજ અનેક પ્રકારના અસહ્ય રોગોથી શા માટે પીડાય છે? આનું કારણ તેઓને એવું જણાયું કે મનુષ્ય જાતને કુદરતે વધારે શક્તિ, વધારે બુદ્ધિ આપી છે તેનો તે તેટલોજ વધારે દુરુપયોગ કરતો થયો છે. જો આમ છે તો પછી જેમ આપણે એક વાસણ ખાલી કરવું હોય છે તો તેમાં આવકનું દ્વાર બંધ કરીએ છીએ તેવીજ રીતે આપણે આપણી ગુમાવેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા માટે આપણે આજ સુધી ગાળેલું અકુદરતી જીવન બંધ કરવું જોઇએ, અને દરેક રીતે કુદરતના નિયમાનુસાર આપણી રહેણી કરણી રાખવી જોઇએ. આ બાબત "કુદરતી જીવન" એ નામના મ્હારા લેખમાં જરા વધારે વિસ્તારથી ચર્ચાશે તે તરફ જીજ્ઞાસુનું ધ્યાન ખેંચવાની રજા લેઉં છું.

આ જગાએ મારે જણાવવાની જરૂર છે કે જે કોઇ વ્યક્તિ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવનના નિયમો સમજી તેનું યથાર્થ પાલન કરે તેને કદી પણ લેશ માત્ર રોગના ભોગ થવું પડે નહિ. તેની સાથે એ પણ એટલુંજ સત્યપૂર્ણ છે કે, જે કોઈ માણસ અજ્ઞાનવશાત્ કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી રોગનો ભોગ થયો હોય તેને થોડામાં થોડા વખતમાં સારામાં સારો આરામ સંપાદન કરવો હોય તો ફરી તેજ સુખપ્રદ નૈસર્ગિક નિયમોનું શરણ લેઇ કુદરતી ઉપચારોના પ્રયોગો તેણે અજમાવવા જોઈએ.

નૈસર્ગિકઉપચારપદ્ધતિનું આપણને સામાન્ય જ્ઞાન થયું હોય, અને પછી કોઇ પણ કારણથી આપણા ઉપર વ્યાધિનો હુમલો થાય તો તે વખતે આપણા મનમાં લેશ પણ ભય ઉપજતો નથી, આપણી વૃત્તિ કોઈ પણ જાતની ધાંધલ કરવા તરફ દોરાતી નથી. કારણ કે આપણા મનમાં તરતજ એવો ખ્યાલ આવે છે કે આપણે જે કાંઇ ભૂલ કરીને આપણા શરીરમાં અવ્યવસ્થાનું કારણ ઉત્પન્ન કર્યું તેને કુદરત દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છે. શરીરમાં અસ્વાભાવિક તત્વોના થયેલા જમાવને અસાધારણ ક્રિયાઓ (Abnormal activities or functions), જેને આપણે 'રોગ' એવું નામ આપીએ છીએ તે વડે શરીરની અંદરનું વિષ કુદરત કાઢી ન નાંખે તો આપણી જીંદગી ઘણીજ જોખમમાં આવી પડે. દરેક માણસ ઘણું કરીને એટલું તો સમજે છે કે માખી કે કોઈ ઝેરી જીવડું ખાવામાં આવી જાય તો આપણને ઉલટી-વમન થાય છે; તેજ પ્રમાણે આપણે વધારે ખાઇએ તો ઝાડા થાય છે, ધુમાડાવાળા સ્થાનમાં જઇએ તો આંખમાં પાણી આવે છે; મરચાં કે છીકણી જ્યાં ઉડતાં હોય ત્યાં જઈએ તો આપણને છીંકો આવે છે અને નાકમાં પણ પાણી આવી જાય છે. આ બધું શાથી બને છે? કારણ એજ છે કે કુદરત——આપણા શરીરમાં રાત દિવસ રક્ષણ કરવા તત્પર રહેતી ચેતનશક્તિ——શરીરને નુકશાન કરતા તત્વોને શરીરમાંથી આપણા ભલા માટે એકદમ બહાર કાઢી નાખવા માટે ચાંપતા ઇલાજ લે છે. આજ પ્રમાણે જે અનેક વ્યાધિઓ વિવિધ રૂપમાં આપણા જોવામાં આવે છે તે અન્ય કંઇજ નહિ પણ, આપણા શરીરમાં આપણી ગફલતથી આપણે દાખલ થવા દીધેલાં વિજાતીય-ઝેરી તત્વોને શરીરસંરક્ષણની ખાતર શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાનો કુદરતનો શુભ પ્રયત્નજ છે. અને જો આમ છે તો પછી આપણે તેને પ્રસંગે નારાજ થવાનું કારણ નથી, પણ ઉલટું ખુશી થવા જેવું છે. અને તેટલાજ માટે શરીરમાં કોઇ વિક્રિયા જણાતાં એકદમ અનેક પ્રકારની વિષમય દવાઓના રગડા તરફ નજર નાખવાની નથી, પણ તેવી વિક્રિયાના મૂળ કારણને શોધી કાઢી તેને દૂર કરી કુદરતને મદદ કરવાની છે.

આપણે જે નિયમોનો ભંગ કરી ખ્વાર થયા તે નિયમોને પુનઃ પાળવાની વાત બાજુંપર રાખીએ, અથવા તેના તરફ તદ્દન અલક્ષ રાખીએ, અને દવાઓનું શરણુ લઇએ તો તે આપણો કેટલો ઉન્માદ કે મૂર્ખાઈ છે ? કેટલાક 'એમ. ડી.' આદિ ઉપાધિધારક વિદ્વાન અનુભવી ડૉકટરોનું એવું માનવું છે કે, મનુષ્ય શરીરની અંદર રહેલી કુદરતી શક્તિજ વ્યાધિનિવારણનું કાર્ય કરે છે, અને છતાં યશ દવાને મળે છે. આ વાત વિચાર કરતાં ખરી જણાય છે. પણ શરીરની અંદર કુદરત આપણા સુખને માટે જે દિશામાં પ્રયત્ન કરી રહી હોય છે તેની ઉલટી દિશામાં કામ કરી ખલેલ પહોંચાડવાનો ગુણ ધરાવનારી દવાઓ જો આપણે વાપરી બેઠા તો આપણા બુરા હાલ થાય છે. કમનસીબે દવાઓ મ્હોટે ભાગે આમજ કરે છે. કારણુ જો આમ ન હોય તો આજ આટલા ડોકટરો, હકીમો, વૈદ્યો આદિ વિદ્યમાન છતાં પ્રજામાં અનેક પ્રકારના રોગોનો ફેલાવો દિનપ્રતિદિન શા માટે વધતો જાય ? અફસોસની વાત તો એજ છે કે બિચારા દરદીઓ એક દવા ખાય છે, અને તે પોતાને માફક ન આવતાં, અને કેટલાક પ્રસંગમાં તેને ઉલટું નુકશાન થવા છતાં, તે બીજી જાતની દવાની શોધમાં રહે છે; અને આમ છેવટે પાયમાલ થતાં સુધી પણ દવા ઉપરનો તેનો અડગ પરંતુ મુર્ખાઇ ભરેલો વિશ્વાસ ઉડતો નથી.

ભાતભાતનાં સુંદર સ્વાદિષ્ટ ભોજનોના શોખીનોને ઉપર કહ્યો તેવો દવા ઉપરનો વિશ્વાસજ સૂગ ઉપજાવનારી, બેસ્વાદ, કડવી અને વખતે જીભ અને ગળું ચચડાવનારી દવાઓ પ્રેમપૂર્વક ખાવા-પીવાની ફરજ પાડે છે. કોઇનો પણ ભરૂસો નહિ કરનાર વ્યક્તિઓને એજ દવાની ભક્તિ ગમે તેવા સ્થાનમાં, ગમે તેવી રીતે, ગમે તે દ્રવ્યોની બનાવટવાળી દવાને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાથી જરા પણ ચેં કે ચૂં કર્યા વગર પીવાની ફરજ પાડે છે. દયાનો દાવો રાખનારા અને માંસાદિક અભક્ષ્યનું નામ લેતાં પણ સૂગ કરનારા માણસો જે દવાઓને તૈયાર કરવામાં 'વિવિસેક્ષન' અર્થાત સજીવ પ્રાણીઓની નિર્દય વાઢ કાપ જેવા અખતરા થાય છે, તથા જેમાં સર્વે જાતનાં પ્રાણીઓના શરીરની સૃષ્ટિ દાખલ કરવામાં કશોજ વાંધો મનાતો નથી, તેવી દવાઓ હોંસે હોંસે, ઉપર કહ્યા તેવા અંધ વિશ્વાસને લીધે ખાય છે. અફસોસ ! અફસોસ. પણ હા ! હવે વખત બદલાયો છે, મનુષ્ય જાતને ભોગવવાં પડતાં દુઃખથી કુદરત કંપી ઉઠી છે, અને સુયોગ્ય વ્યક્તિઓના હૃદયમાં સત્યનો પ્રકાશ માયાળુ માતાએ પાડયો છે.

હવે આપણે માંદા પડયા બાદ સાજા થવા માટે આપણા સુખને કડવું કરવાની, આપણી જીભ ને-ગળાને ચચડાવવાની, અને ભવિષ્યમાં કમનસીબે વધારે ભયંકર દરદોના ભોગ થવાની, નિર્દોષ પ્રાણીઓના ઉપર અમાનુષી ક્રૂરતા ગુજારવાની તથા તેમના પ્રાણ હરણુ કરવાની, અંધારામાં આસ્થા રાખવાની લેશ પણ જરૂર રહી નથી. કારણકે ઓગણીસમી સદીમાં જન્મ ધારણુ કરી વીસમી સદીમાં પૂર્ણ વિકાસને પામી વિજય પ્રાપ્ત કરવાને સરજાયલી "નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ" જેને ઇંગ્રેજીમાં 'નેચરોપથી' કે 'નેચર ક્યોર' Naturopathy or Nature-Cure કહે છે તે આપણાપર આરોગ્યપૂર્ણ આશિર્વાદનો વરસાદ વરસાવવા તૈયાર છે.

આ પદ્ધતિમાં પહેલેથી તે છેલ્લે સુધી આપણુને જરાએ કલેશનો અનુભવ કરવો પડતો નથી, અંધશ્રદ્ધા રાખવી પડતી નથી, તેમજ ભવિષ્યમાં કોઈ પણ જાતનું નુકશાન થવાનો તેમાં ભય નથી; વળી તેમાં કોઇ પણ જાતની હિંસાના ભાગીદાર થવાની જરૂર રહેતી નથી——કારણુ કે કુદરત માયાળુ છે, પ્રેમાળ છે, નિર્દોષ છે, સ્પષ્ટ છે, અને કુદરતી ઉપચારો પણ તેવાજ છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી આપને જાણવાની ઇચ્છા થશે કે, જેમ ડોકટરો અને વૈદ્યોને

આપણે અનેક જાતની દવાઓ વાપરતા જોઇએ છીએ તેમ આ ઉપચારોમાં શું વપરાય છે? આના જવાબમાં હાલ તો એટલુંજ કહેવાનું કે, ઔષધોપચારમાં જેમ મ્હોટાં મ્હોટાં, ગહન, અને સાંભળ્યાં પણ ન હોય એવાં અસંખ્ય નામો આવે છે, તેવું કશુંજ કુદરતી ઉપચારોમાં નથી. કારણ કે કુદરત સર્વદા સાદી છે, અને આ વાત જે સાધનોનો નૈસર્ગિક ઉપચારો તરીકે ઉપયોગ થાય છે તેનાં નામ આપતાંજ સ્પષ્ટ થશે. પણ આટલા ઉપરથી તેની કીંમત થઈ શકશે નહિં. એટલે કે, જો તેમ કરવામાં બુદ્ધિ વાપરવામાં નહિ આવે તો ખોટી કીંમત અંકાશે.

કુદરતી–નૈસર્ગિક ઉપચારોમાં હવા, પ્રકાશ, તડકો, પાણી, પથ્ય ખોરાક, યોગ્ય કપડાં, અને અનુકુળ રહેવાનાં મકાન, કસરત, આરામ વગેરેની સહાયથી મ્હોટે ભાગે કામ ચાલે છે. આમાં કોઇ મ્હોટાં નામો કે મગજને મુંઝાવી નાંખે તેવી રચના તો નથીજ; પણ સત્યની તુલના કરવાની રીત સમજવાની જરૂર છે. હવા, પાણી વગેરે એવી બાબતો છે કે જેના વિના માનવ જીવનનો ઉચ્છેદ થઇ જાય, જેનો દુરૂપયોગ કરીને અથવા યથાર્થ લાભ ન લેઇને મનુષ્ય ખ્વાર થયેલ છે, તેનોજ યોગ્ય રૂપમાં આશ્રય ગ્રહણ કરવો શ્રેયસ્કર નિવડે એ માનવું સત્યસંમત છે. એથી ઉલટું દવાઓ બધી ભેગી કરી દરિયામાં ડુબાડવામાં આવે તો તેથી મનુષ્ય જાતને વાસ્તવિક કાંઇ નુકશાન થાય નહિ; બલ્કે પ્રખ્યાત અમેરિકન ડોક્ટર ઓલીવર વિન્ડેલ હોમ્સ, એમ. ડી. જેવા અનેક વિદ્વાન અનુભવી ડોક્ટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે તો તેમ કરવાથી મનુષ્ય જાત સુખી બને પણ બિચારાં માછલાંઓ આદિ જળચર પ્રાણીઓના ભોગ મળે ! ! માટે સત્ય વાત એ છે કે **જેનાથી જીવનનો નિર્વાહ થાય છે, તેનાથીજ બિમારીમાં બચાવ થાય છે.** વળી વ્યાધિઓ ગમે તેટલા મનાતા હોય પરંતુ ખરી રીતે રોગ માત્રનું મૂળ એકજ છે અને તે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યોનું એકઠું થવું, જે કુદરતી નિયમ વિરૂદ્ધના વર્તનથીજ થવા પામે છે. અને આ રીતે રોગ માત્ર જ્યારે એકજ છે ત્યારે તે મટાડવાનો ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઇએ; અને તે ઉપાય તે કુદરતના નિયમાનુસારનું જીવન છે. આમ હોવાથી જ્યારે માંદગી આવે ત્યારે સૌથી પ્રથમ કુદરતને અનુકૂલ વર્તન રહે તેવી ગોઠવણ કરી દેવી જોઇએ. એટલે કે ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં રહેવું અને શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયાને નિયમિત કરવી; સૂર્યનો પરાવર્તિ પ્રકાશ (Reflected light) આપણી આસપાસ કાયમ રાખવો; સ્વચ્છ, અને બની શકે તો, 'ડીસ્ટીલ્ડ' એટલે વરાળ ઠારીને બનાવેલું પાણી પીવું, કુદરતી ખોરાક પચી શકે તેટલો બરાબર ચાવીને યથાવિધિ ખાવો, સંપૂર્ણ વિશ્રાંતિ લેવી, મનને આનંદમાં રાખવું, નિયમિત અને જે રોગમાં જેની જરૂર હોય તેવી કસરત કરવી. આ ઉપરાંત તેજ સાધનોનો ચિકિત્સાશાસ્ત્રને આધારે વિશેષ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, યાને તે સાધનોને ઉપચારનું રૂપ કેવી રીતે આપવું, અને જુદા જુદા રોગમાં કેવા કેવા ઉપચારની ખાસ યોજના કરવી, એ બે સ્વતંત્ર વિષય છે, અને તેથી આ સ્થળે તે વિષે વિવેચન કરતાં લંબાણ થઇ જાય જેથી અન્ય પ્રસંગ ઉપર તે વાત મુલતવી રાખવું યોગ્ય ગણાશે.

આપણા બાપદાદા અને અસલના પૂર્વજોનાં કેવાં શરીરો હતાં, કેટલાં કદાવર તેઓનાં શરીરો હતાં, કેટલું તેમનું બળ હતું, કેટલું પુરૂષાર્થ હતું, કેવી બુદ્ધિ અને તેમની જીંદગી કેટલી લાંબી હતી, અને કેવાં કેવાં તેઓ મહાન કાર્યો કરતા હતા, એ બધાનો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે અક્કલ કામ કરતી નથી. પણ વિચાર કરો કે આ બળ આદિ તેઓને શાથી પ્રાપ્ત હતું? શું તે વખતે હાલના કરતાં અનેકગુણ દવાશાળાઓ હતી? શું તે વખતે ઘણાજ નામાંકિત ડાક્ટરો

હતા ? શું તે વખતે તેઓ સર્વે દવાના બાટલા કે પડીકાંનાજ ભક્ત હતા ? નહિજ નહિ. સત્ય વાત તેથી ઉલટી હતી. તેઓના મહાન શક્તિઓ તેઓના કુદરતને અનુકૂળ જીવનને આભારી હતી. તે વાત જરા વિચાર કરતાં સમજી શકાશે. આટલુંજ નહિ પણ તેઓની તબિયત કદાચ બગડતી તોપણ તેઓ કુદરત ઉપરજ ભરોસો રાખનાર હતા, અને ક્વચિતજ સાદી દવાનો ઉપયોગ કરતા હતા. આટલી વાતજ કુદરતી જીવન અને કુદરતી ઉપચારોનો જયઘોષ કરવા માટે બસ છે ! હજુ પણ જો આપણે આપણા પોતાના અને આપણી ભવિષ્યની પ્રજાના શરીરમાં ઉચ્ચ પ્રકારના બળનો ઉદ્‌ભવ કરવા ઇચ્છતા હોઇએ, જગતને હેરત પમાડનારી શક્તિઓ સંપાદન કરવા માગતા હોઇએ, જીવનને આપણે ઉપયોગિતા અને મહાન કાર્યોથી સાર્થક કરવું હોય, ટુંકામાં ખરેખરા મહાન્ નરો બની મનુષ્યો તરીકેનાં બહાદુર કાર્યો કરી નામને અમર બનાવવું હોય તો આપણે આડાઅવળા માર્ગ છોડી દેઇ આપણી પરમ પ્રેમાળ નિસર્ગદેવી–કુદરત માતાનાજ ખોળામાં આશ્રય શોધવો જોઇએ, અને તેના પ્રબોધેલા માર્ગનુંજ અવલંબન રોગ રૂપી આફતના વખતમાં કરવું જોઇએ. પરમાત્મા આપણી તંદુરસ્તીના સંબંધીના સાચા માર્ગ વિષે આપણાં હૃદયોમાં વ્યાપેલું તિમિર સદાને માટે દૂર કરી જ્ઞાન રૂપ પ્રકાશ તેને સ્થાને ભરો એજ પ્રભુ પ્રતિ અંતિમ અભ્યર્થના છે. અસ્તુ !

બાળકની માવજત.

(લેખકઃ—જયંત.)

બાળકો બાલ્યાવસ્થામાં પોકળશ્રાદ્ધ અતિશય કરે છે તેથી સ્ત્રીઓ તેને અફીણની લતે ચડાવે છે. આ પદ્ધતિ અતિ હાનિકારક પરીણામ લાવે છે. કહેવું જોઇએ કે બાળકો પુરતું દુધ નહિ મળવાથી અને સંગોપનમાં હયગય કર્યાથીજ રડે છે. તેને અફીણ આપવાથી તે ઘેનમાં પડે છે અને માબાપને શાંતિ મળે છે તે ખરૂં છે; પરંતુ પોતાના અલ્પ સુખ માટે તેના હમેશના સુખ તરફ દુર્લક્ષ કરવું તે ડહાપણનું કામ છે કે કેમ, તે વિષે પિતાએ પ્રથમ વિચાર કરવો જોઇએ છે.

બાળક ગર્ભમાં હોય છે ત્યાં સુધી તેનું આપોઆપ પોષણ થાય છે. પરંતુ ને બહાર આવ્યા પછી તેમ નથી થતું. તે સર્વાંશે પરતંત્ર હોય છે. જેની તેને ટેવ નથી હોતી તેનાથી વિકાર થઇ તે મરણોન્મુખ બને છે. આ પ્રમાણે પહેલા મહીનાની અંદર સેંકડે દશ ટકા, પહેલા વર્ષની અંદર પંદર ટકા અને ચાર વર્ષની અંદરનાનું પચીસ ટકા જેટલું છે. આ ઉપરથી બાલ્યાવસ્થામાં બાળકોની દાઝ્જી રાખવી કેટલી આવશ્યક છે તે સ્પષ્ટ જણાઇ આવશે.

ઋતુમાન અને હવામાન પ્રમાણે બાળકોને વસ્ત્રથી પરિધાન કરવાં હિતાવહ છે; પરંતુ આખુ વર્ષ ફ્લૅનલ જેવા ગરમ કાપડથી પરિધાન રાખવું તે ઉત્તમ છે. આવા કાપડથી ઠંડી અને ઉષ્ણતાનું પ્રમાણ સમાન રહે છે અને પરસેવો વગેરે દૂષિત અંશનુ શોષણ થાય છે. બાળકોને સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ, એટલુંજ નહિ પણ તેનાં કપડાં પણ સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ. તે તાપમાં કેવળ સુકવવાથી સ્વચ્છ થતાં નથી. જે પ્રમાણે છોડવાને પાણી અને હવાની આવશ્યકતા હોય છે તે પ્રમાણે બાળકને પણ છે જે પ્રમાણે છોડવાને અક્ષય છાયામાં રહેવાથી અપાય પ્રાપ્ત થાય

દાંત આવવા, ઝાડો થવો, ખોખલો અને વાવડી વગેરે બાળકોના વિશેષ રોગ છે. આવા રોગમાં જો સમયોચિત યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવામાં નથી આવતી તો બાળકનું શરીર ક્ષીણ થઇ તે જન્મભર અશક્ત રહે છે અને હમેશ તેની કંઇ ને કંઇ બૂમ રહે છે. બાળકને દાંત આવવા લાગે છે ત્યારે કેટલાક વિકાર થાય છે. દાંત આવવાના સમયે જ્યાં સુધી સાધારણ અસ્વસ્થતા અને તાવ સિવાય અન્ય વિકાર થતો નથી ત્યાંસુધી સ્વસ્થ રહેવાને કંઇ ખાસ હરકત નથી. પરંતુ જ્યારે અવાળાં આદિ સુઝી બાળકને ત્રાસ થાય છે અગર તેથી અન્ય વિકાર થાય છે ત્યારે દુર્લક્ષ કરવાનું પરિણામ સારૂં નથી આવતું.

સ્ત્રીઓ અજ્ઞાનતાથી બાળકોનો મળ અજીર્ણ વગેરે ઔષધ આપી એકદમ બંધ કરવાની વ્યવસ્થા કરે છે; પરંતુ કહેવું જોઇએ કે એ એક ભયંકર ભૂલ છે. *પેટમાંથી દૂષિત અંશ બહાર પડે તે કંઇ ખોટું નથી. જો ઝાડો એક બે દિવસમાં બંધ ન થાય તો પ્રથમ સૌમ્ય ઔષધ અને હલકો ખોરાક આપવો. બાળકને ખુલ્લાં ફરવા દેવાં નહિ. તેમને ગરમ કપડાંથી પરિધાન કરવાં અને તેમના પગ ખુલ્લા રાખવા નહિ. બાળકોને ગરમીનો વિકાર ઘણો થાય છે. આ વિકાર ગળ્યા પદાર્થ ખાવામાં આવવાથી થાય છે એવી અનેકની સમજ છે; પરંતુ તે ગંદા પાણીથી થાય છે એવો હાલના વિદ્વાનોનો મત છે. બાળકો ગમે તેવા વાસણમાં ગમે તેવું પાણી લઇ પીએ. છે. આ બાબતમાં તેને પ્રતિબંધ રાખવામાં આવતો નથી.

બાળકો ઉનાળામાં ગભરાઇ જાય છે. જે બાળકોનો જન્મ ઉનાળામાં થાય છે તેમનાં મા બાપ જો હવાફેર કરવા માટે તેમને શીતળ હવામાં લઇ જાય તો અધિક ફાયદો થાય તેમ છે. આ પ્રમાણે રંક મનુષ્યો કરી શકે તેમ નથી. તેઓ જો સાંજે બાળકને નદી કિનારે અગર તો બાગ તથા એવાજ સ્થાનોમાં લઇ ફરવા જાય તો તે બનવા જોગ છે. માટે આની વ્યવસ્થા રાખવી હિતાવહ છે. અસ્તુ. આ પ્રકારના વિકારોનું દિગ્દર્શન કરવામાં વિશેષ સવિસ્તર વિચાર કરવો અપ્રાસંગિક ગણાશે, માટે હવે અન્ય જે બાબતો તરફ પિતાએ લક્ષ આપવાનું છે તે વિષે વિચાર કરીશું.

બાળક પર પિતાની મમતા રહે તે પિતા અને બાળકને હિતાવહ છે. પિતાની મમતા બાળકપર હોવાથી માતાને અતિ સંતોષ થાય છે. માતાને તે જીવ કરતાં અધિક વહાલું હોય છે. જે સારી સ્ત્રીઓ છે તેમને જો પોતાનાં બાળકોને લોકો સારાં છે એમ કહે છે તો તેથી જેટલો આનંદ થાય છે તેટલો પોતાના સૌંદર્યની પ્રશંસા થાય તો તેથી થતો નથી. આવી પ્રશંસા જો પતિ કરે છે તો તેને અત્યાનંદ થાય છે. બાળકોના સંગોપન માટે માતાને અતિ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. આ કષ્ટ તેજ સહન કરી જાણે છે. આ કષ્ટ સહન કરવામાં તેનો અપ્રતિમ પ્રેમ

---

* ઝાડાના જેવો આમાંશ નામક એક અન્ય વિકાર છે. આ વિકાર થાય તો પ્રથમ એરંડીયું આપી કોઠો સાફ થવા દેવો. અને પછી અન્ય ઔષધ આપવાં. આ વિકારથી બાળકનો જીવ ગભરાય છે માટે તે તરફ નિષ્કાળજી થવું નહિ. આમાંશ થાય તો ખાસ કાળજી રાખવી. એ વિકાર દિવસ, માસ, અને વર્ષો સુધી કાયમ રહે છે. જો વધુ દિવસ આ વિકાર રહે તો સ્થાનફેર કરવું ફાયદાકારક હોય છે. આ વિકારને માટે હમેશ ઠંડી અને સુકી હવાનું સ્થળ સારૂં મનાય છે. કૃમિથવા, પેટ ફુલવું, અન્ન પરની ઈચ્છા નષ્ટ થઈ મુખમાં પાણી છુટવું અને નિદ્રામાં દાંત કચડવા વગેરે આ વિકારનાં લક્ષણ છે પ્રથમ એરંડીયું આપી કોઠો સાફ થવા દીધા પછી 'સેન્ટોનાઈન'ની ચપટી રાત્રે સુતી વખતે સાકરમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે.

ખોખલો (ખાંસી) થયા પછી બાળકને ઠંડી હવામાં અથવા ભેજમાં ફરવા દેવાં નહિ. તેને ફલાલીનની બંડી પહેરાવવી. તેને હમેશ સવારે ગાયનું ઘી આપવાથી આરામ થાય છે,

મદદગાર બને છે. જો આ પ્રેમમાં ખામી આવે તો તેટલું કષ્ટ તે સહન કરી શકશે નહિ. માટે તેનો પ્રેમ કમી થાય નહિ તે માટે યોગ્ય વ્યવસ્થા પિતાએ રાખવી જોઇએ. બાળકપર પોતાનો પ્રેમ છે. એમ તેણે કૃતિથી બતલાવી આપવું જોઇએ.

બાળકનું સંગોપન કરવું એ માતાનું કર્તવ્ય છે તે સત્ય છે, પરંતુ પિતાએ તે કામ તેના એકલાપર લાદી સ્વસ્થ બેસવું યોગ્ય નથી. આ કાર્યમાં અરસપરસ સહાયની જરૂર છે. જે જે સ્થળે બાળકો ઘણાં હોઇ ગરીબાઈ રહેલી છે તે સ્થળે બિચારી એકલી માતા શું કરે ? આવી સ્થિતિમાં પિતા તેના સંગોપનના કાર્યમાં મદદ કરે તો અતિ સુખ થાય તેમ છે. હરકતના વખતે સમય પ્રમાણે બાળકોને ખવરાવવામાં, અગર તો તેનું પારણું ખેંચવામાં, અગર તો તેને રમાડવામાં લોકો આપણી મશ્કરી કરશે એવા વિચાર મનમાં લાવવા નહિ. તેમ કરવાથી આપણી યોગ્યતા કમી થાય છે એવી મૂર્ખતાભરેલી સમજ રાખવી ઇષ્ટ નથી. આપણે બાળકોની કાળજી રાખીએ અને તેમાં જો જનસમૂહ હસતો હોય તો ખુશીથી તેને હસવા દ્યો. જે મૂર્ખ અને અવિચારી છે તેજ માત્ર આવી વાતોમાં ઉપહાસને આધીન થશે. સ્ત્રી કેવળ મજુર છે માટે ગમે તેટલો તેના પર બોજો લાદવામાં હરકત નથી એવી જેમની સમજ છે તેજ આવી મશ્કરી કરશે, પણ ડાહ્યા પુરૂષો આવા ઉપહાસ ન કરતાં ઉલટાં તેવા પિતાની સ્તુતી કરશે. જે મનુષ્ય પ્રત્યક્ષ પોતાનાં બાળકો માટે કાળજી રાખતો નથી અને બાળકપર પિતૃત્વનો અધિકાર માત્ર જે ચલાવે છે પોતેજ આ અધિકારનો ઉપયોગ કરવાનો પોતાનો કેટલો હક છે તેનો વિચાર કરવાની જરૂર છે.

પિતાને આવશ્યક કાર્યપરત્વે બહાર રહેવું પડે તે યોગ્ય છે, પરંતુ તહેવારના દિવસે અગર તો રજાના દિવસે ટુંકમાં ફુરસદના સમયે પોતાના કુટુંબમાં રહી આનંદમાં દિન વ્યતિત કરવાથી સર્વને સુખ થાય છે. આ પ્રમાણેથી કુટુંબના પ્રત્યેક મનુષ્યને આનંદ થાય છે. પિતા પોતાના એકલાના સુખ તરફ જુવે તો પછી બાળકો પણ ફકત પોતાના સુખ તરફજ જુવે તો આશ્ચર્ય જેવું નથી ! બાળકને નોકર ચાકરને સોંપવાથી પિતા મુક્ત થાય છે એમ સમજવું જોઇતું નથી. આવી સમજ ભયંકર ભૂલજ લેખી શકાય. બાળક નોકર ચાકર પાસે અહર્નિશ રહે તો તેની દૃષ્ટિ આગળ નોકર ચાકરનું વર્તન રહે એટલે તેવાજ સંસ્કારથી તે રંગાય છે એ નિર્વિવાદ છે; અને માતા પિતા પ્રત્યેના તેના પ્રેમમાં પણ અપૂર્ણતા રહે છે. જે સ્થળોએ નોકર ચાકર હોય છે તે સ્થળોની માતાઓ બહુધા બાળક માટે નિષ્કાળજી ધરાવનારી હોય છે અને બાળકોની સંભાળ માટે કંટાળો દર્શાવે છે. આવી માતાઓ ફકત તેને ધાવણ આપવા માટેજ પોતાની પાસે રાખે છે કારણકે તેમને આડોશી પાડોશી જોડે ગપ્પાં–કુથલીઓ હાંકવામાં વ્યત્યય આવે છે. પરંતુ પોતાન બાળકોપર પોતાના જેટલી ચાકરોની મમતા નથી હોતી તે તેમનાં લક્ષમાં આવતું નથી. ખરી રીતે ચાકરની મદદ યોગ્ય કારણ પરત્વેજ લેવી જોઇએ. જો સ્પષ્ટ કહીએ તો માતા પિતા અગર તે અન્ય ખાત્રીના આપ્ત વર્ગ સિવાય અન્યને સ્વાધીન બાળકને રાખવાં જોઇએ નહિ.

બાળકોને સુદૃઢ રાખવાં તે પિતાનું આવશ્યક કર્તવ્ય કર્મ છે અર્થાત તે શરીર અને મનથ સારાં રહે તે સુખકારક છે: તેમના માટે ધન મેળવવું એ મહત્વનું કર્તવ્ય છે પરંતુ આ કર્તવ્ય કરતાં તેમનું શરીર અને મન બને તેટલું સુદૃઢ રાખવું એ વિશેષ મહત્વનું કર્તવ્ય કર્મ છે. આ બાબતમાં હયગય દર્શાવવી નિંદનીય છે. ઘણાં બાળકો ખરાબ, ગાંડાં અને પાપની મૂર્તિ રૂપ અ પણી દૃષ્ટિએ પડે છે. આવી સ્થિતિ માતા પિતાના નિષ્કાળજી યુક્ત વર્તનનુંજ પરિણામ છે. કે લાંક બાળકો આખી જીંદગી ગાંડાં રહે છે તે પણ મુખ્યત્વે માતા પિતાની નિષ્કાળજીનું પરિણા છે એમ કહેવાની જરૂર પડે છે.

પેન્સિલવેનિયાનો એક ગૃહસ્થ પોતાના ત્રણ વર્ષના બાળકને ચાકરને સ્વાધીન કરી આનંદ માટે બે દિવસ પત્ની સહિત બહાર ગયો. બાળક રહી શક્યું નહિ તેથી પ્રથમ ચાકરે તેને ભય દર્શાવ્યો તોપણ શાંત રહી શક્યું નહિ; ત્યારે તેણે તે બાળકને પુરી રાખ્યું અને પોતે ગમ્મત માટે બહાર ગયો. કેટલીક વારે તે પાછો આવ્યો અને જોયું તો બાળક વાયુ થયા જેવું કરતું હતું. બાળકની તે પ્રકૃતિ દૂર થઈ પરંતુ જીંદગી સુધી તે ગાંડપણને આધીન રહ્યું. મોજમજાની ખાતર માતા પિતાને અને વિશેષ કરી તે બાળકને જીંદગી પર્યંતની કેવી ભયંકર શિક્ષા સહન કરવી પડી?

બર્મિંગહામમાં પણ એક આવો બનાવ બન્યો હતો. માતા પિતા સંધ્યા સમયે 'પાર્ટી'માં ગયાં. ઘર સંભાળવા માટે જે ચાકર હતો તેનીજ પાસે તેમનું બાળક હતું. શેઠને આવતાં વાર લાગશે તે ચાકરની જાણ બહાર નહતું; એટલે તેણે પણ મિજબાની કરવાનો ઘાટ કર્યો. શેઠાણીને કંઈ જરૂરના કારણથી જલદી ઘેર આવવું પડયું. ગૃહમાં મંડળ મળેલું જોઇ બાળક ક્યાં છે તે જોવા માટે મેડા પર ગઇ અને જોયું તો તે અચેતન પડેલું દૃષ્ટિએ પડયું. તે ગભરાઇ ગઇ અને ડૉક્ટરને બોલાવવામાં આવ્યો પરંતુ બાળકનો પ્રાણ આ સૃષ્ટિ છોડી ગયેલો જણાયો. શોધતાં અંતે જણાઇ આવ્યું કે બાળક શાંત રહી શકયું નહિ તેથી ચાકરે ભયંકર આકૃતિ પડદાની સાથે જડી રાખી તે મિજબાનીની વાનીઓના સ્વાદ લેવા નીચે સિધાવ્યો હતો; તેના પરિણામે આ બાળક મૃત્યુવશ થયું હતું. ભયથી પ્રાણ જતા પૂર્વે બાળકને કેવી અસહ્ય વેદના થઇ હશે તેની કલ્પના કરવામાં આવતાં રોમાંચ-કમકમી ઉપજ્યા સિવાય રહેતી નથી. બાળકના મૃત્યુને માટે ચાકર તો ગુન્હેગાર છે જ. પરંતુ શું માતાપિતા તેથી હજાર ગણાં ગુન્હેગાર નથી? જો બાળક મૃત્યુવશ ન થતાં ગાંડુ થયું હોય તો મગજની સ્થિતિ બગડી અથવા એવાજ પ્રકારના અન્ય કારણથી ગાંડુ થયાની પરીક્ષાજ થઇ હોત. બાળકોના શરીરની અને મનની સ્થિતિ આવા કારણ પરત્વે બગડયાનાં કેટલાં દૃષ્ટાંતોથી આ ભારતભૂમિ ભરપુર હશે? આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે પોતાના પાર્થિવ સુખનું શું પરિણામ આવે છે તે વિષે પિતાએ વિચાર કરવો અતિ આવશ્યક છે. આપણે પક્ષિની સ્થિતિ જોઇએ છીએ તો જણાય છે કે બચ્ચાં નાનાં હોય છે ત્યારે નર બહાર જાય છે તો માદા પાસે રહે છે અને માદા બહાર જાય છે તો નર પાસે રહે છે. જ્યારે પક્ષી પોતાનાં નાનાં બચ્ચાં માટે આટલી કાળજી ધરાવે છે, ત્યારે મનુષ્યે પોતાના બાળક માટે કેટલી કાળજી રાખવી જોઇએ? માતા પિતાએ અથવા ગૃહરાજ્યમાંના અન્ય આપ્ત વર્ગે વારાફરતી બાળકોને બાળપણમાં સંભાળવાં જોઇએ, તેમને રમાડવાં જોઇએ, તેમને ફેરવવાં જોઇએ અને તેમને બોલાવવાં જોઇએ; તાત્પર્ય એ છે કે તેમનાં શરીર અને મન સુદૃઢ રહેવાને જે ક્રિયાઓની જરૂર છે તે તે કરવામાં તેઓએ યતકિંચિત પ્રમાદી બનવું ઇષ્ટ નથી અને તે ક્રિયાઓનો અમલ થાય છે કે નહિ તે પિતાએ, પિતા ન હોય તો માતાએ અને માતા પિતા ન હોય તો અન્ય પાલકોએ તે તરફ દ્રષ્ટિ રાખવો તે તેમનું આવશ્યક કર્તવ્ય છે. જો આ કર્તવ્ય અદા કરવામાં તેઓ પ્રમાદી બને તો દોષપાત્ર તેમનેજ ગણી શકાય.

બાળકોના સંગોપનમાં માતાપિતામાં ધૈર્યની જરૂર રહે છે. આ યોગથી સાધારણ દુઃખ થાય ખરૂં; પરંતુ પરિણામે સુખકારક છે. બાળકને સ્નાન કરાવતાં અગર કપડાં પહેરાવતાં તે રડે છે અને ગૃહરાજ્ય ધમધમાવી મુકે છે, તે તરફ લક્ષ ન આપતાં તેને હમેશ સ્નાન કરાવી સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. તેમને હમેશ સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ અને તેના ચક્ષુ માટે વિશેષમાં

બાલ્યાવસ્થામાં ખાસ લક્ષ્ય આપવું જોઇએ. આ કાળજી શરૂઆતમાં ન રાખવાથી આગળપર તેના ચક્ષુતેજમાં ખામી આવવાનો સંભવ રહે છે. માટે સ્વચ્છ ગરમ પાણીમાં સ્વચ્છ નરમ કપડું ભીંજાવી તેનાં ચક્ષુ સાફ રાખવાની વ્યવસ્થા રાખવી જોઇએ. સ્ત્રીઓ ઉતાવળમાં જે જેમ-તેમ લુંછી નાખે છે એ પદ્ધતિ નહિ ઇચ્છવા જોગ છે. બાળકોનાં અંગ સ્વચ્છ કરવામાં પાણી ચક્ષુમાં જવા દેવું જોઇએ નહિ. બાળકોને ખાસ દીપક સન્મુખ બેસાડી રમાડવાનો પ્રયત્ન અતિ ખરાબ છે; તેજ પ્રમાણે તેને તાપમાં બહાર લઇ જવાતું હાનિકારક છે. ફરી પણ કહીશું કે બાળકના ચક્ષુ માટે આ સ્થિતિમાં ખાસ કાળજી રાખવી જરૂરની છે; કારણકે તેનું રક્ષણ કરનાર ભમરો આ સમયે જોઇએ તેવી સ્થિતિમાં સંરક્ષણ કરવાને સમર્થ હોતી નથી. આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે બાળકનાં ચક્ષુપર આચ્છાદાન રાખવું અગર તો તેને અંધારી કોટડીમાં પુરી રાખવું; આમ થાય તો તેતો વળી અસંત હાનકારક છે. બાળક માતાના ગર્ભમાંથી બહાર પડે છે તે સમયે કદી કદી તેના ચક્ષુમાં મલીનતા જવાથી ચક્ષુ પર સોજો આવે છે. આ સોજો પ્રસુતી પછી સાત દિવસમાં શરૂ થાય છે. ચક્ષુમાં લાલી આવે છે અને તે ચિકટાય છે. આ રોગ અતિ ભયંકર છે. આ વખતે ઍરક શાસ્ત્રની વૈધક કળાને આધીન થવું હિતાવહ નથી. સારો વૈદ્ય ન મળે તો પછી ઉપાય નથી. આ રોગથી જેટલાં બાળકો આંધળાં થાય છે તે અન્ય રોગથી થતાં નથી આવા રોગપરત્વે દુર્લક્ષ કરવું ભયંકર છે માટે સમયસર ઉપાવ યોજવા જોઇએ.

"આર્યપ્રકાશ"

દુધ સંબંધી નવીન શાસ્ત્રીય માહિતી.

(લેખક:—ઉદયચંદ લાલચંદ શાહ અમદાવાદ.)

અન્ન તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવતા પદાર્થોમાં દુધ પણ એક પદાર્થ છે. એમ આજ સુધી આપણા જનસમાજની સમજણ થયેલી છે. એવી સમજણ ફક્ત આ દેશમાંજ થયેલી છે એમ નથી પરંતુ યુરોપના સુધરેલા સર્વે દેશોની પણ તેવીજ સમજણ છે. અંગ્રેજી વૈધક શાસ્ત્રમાં દુધને ઘણીજ મહત્વતા આપવામાં આવી છે. ગમે તેવો રોગી હોય અને તેને બીજું અન્ન ન જતું હોય તેવા રોગીને ફક્ત દુધ ઉપરજ રાખવાની અંગ્રેજ વૈદ્યોની પદ્ધતિ છે. આર્ય વૈધકમાં કેટલાક જ્વરોમાં દુધ વર્જ્ય કહ્યું છે; પણ અંગ્રેજી વૈધકમાં તેવાજ પ્રકારના જ્વરોમાં પણ દુધનો છુટથી ઉપયોગ કરવાનું કહ્યું છે. તે રીતે ડૉક્ટર લોકો નિર્ભયપણે જ્વરની ગમે તે અવસ્થામાં પણ દુધનું સેવન–ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરે છે. તેમજ તેમ કરવાથી કોઇને પણ ગેરલાભ થયો હોય તેમ જણાયું નથી.

દુધ એ પચવામાં સર્વે પદાર્થો કરતાં હલકું હોઇને મનુષ્યનાં શરીરને જોઇતાં આવશ્યક પોષક તત્વો તેમાં છે. એવો અંગ્રેજ વૈધકશાસ્ત્ર અને તેનું પઠન કરેલા પુરૂષોનો મત છે. આપણી તરફ પણ બીજા અન્ને વર્જીને કેવળ દુધ ઉપર રહી શકાય તો શરીર નીરોગી અને સતેજ થશે એવી સમજણ છે. અને તે પ્રમાણે કેવળ દુધ ઉપર રહેવાનો પ્રયોગ વારંવાર કરે છે. મધુ મેદ અને રક્તપિત્તિ જેવા બલિષ્ટ રોગો પણ દુધથી દૂર થઈ શકે તેમ છે. એવો આ તરફનો પણ અનુભવ છે. સતારા શહેરમાં એક સદ્દગ્રહસ્થને મહારોગ થયો હતો. તેમણે સર્વે અન્નોનો ત્યાગ કરી કેવળ દુધ ઉપરજ નિર્વાહ કરવાનો ક્રમ શરૂ કર્યો. તેજ દિવસથી દિન પ્રતિદિન તે વ્યાધિની

ઓછાશ થતી ગઈ. અને તે લગભગ ૬૫-૭૦ વર્ષના થઇને અત્યારેજ એટલે બે ચાર વર્ષમાં ગુજરી ગયા.

મુંબઈમાંના એક ડૉકટર કાશીનાથ નારાયણ ગોખલે એમને મધુપ્રમેહનો રોગ હતો. તેઓ ફક્ત દૂધ ઉપરજ રહેવા લાગ્યા તેથી બહુધાં ક્રમે ક્રમે તેમનો તે રોગ ઓછો થતો ગયો. પરંતુ પછી તેમને બીજું લગ્ન કરવા પછી, રોગ બીલકુલ નષ્ટ થઇ ગયો એમ સમજી તેમણે જ્યારે અન્ન ખાવાનો આરંભ કર્યો ત્યારે તે રોગ ફરીથી વધવા લાગ્યો. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે-દુધ એ પદાર્થ પ્રાણીને માટે અત્યંત હિતાવહ છે, એમ આજ સુધીના અનુભવથી નક્કી થયેલું છે. પુરાણાદિ ગ્રંથોમાં પણ દુધના મહાત્મ્યનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. એવી રીતે ઉપયુક્ત અને આપણા અત્યંત હિતકારક પદાર્થ તરીકે ગણાતા પદાર્થ સંબંધે કેટલાક અમેરિકાના શાસ્ત્રજ્ઞોએ પ્રયોગ કરી જુદી જુદી જાતની-આપણી ઉપર્યુક્ત સમજણને બાધ કરનારી-માહિતી પ્રસિદ્ધ કરી છે. તે માહિતી અને તે ઉપરથી સદર શાસ્ત્રજ્ઞોએ સ્થિત કરેલી અનુમતિઓને કદાચિત્ આપણે પસંદ નહીં કરીએ પરંતુ એકંદર રીતે જોતાં તે માહિતી અને તે મતો પુષ્કળ વિચાર કરવા યોગ્ય છે. એમ લાગવાથી આજે તે માહિતી ધન્વંતરિ વાચકવૃંદની સમક્ષ સાદર કરીએ છીએ. તે વિષયમાં બને તેટલો વિચાર સુજ્ઞ વાચકોએ કરવો જોઈએ. મનન કરી અને તેથી કાંઇ ગુણ કે બોધ ગૃહણ કરવા યોગ્ય હોય તો તે ગ્રહણ કરવો જોઇએ. આ બે બોલો પ્રસ્તાવના તરીકે લખી સૂચવી અમેરિકન શાસ્ત્રજ્ઞોનો મથિતાર્થ લખવાની તક લેવામાં આવે છે.

અમેરિકનોની સમ્મતિ.

દૂધ આ સર્વે અન્નો કરતાં પચવામાં સુલભ હોઇને દરેક મનુષ્યને માટે અધિક હિતકારક છે. એમ સામાન્યતઃ સર્વે લોકો સમજે છે; પરંતુ આ સમજણ સર્વાંશે સત્ય નથી. પ્રત્યેક પ્રાણીઓમાં જે દૂધ નિર્માણ થાય છે તે ફક્ત તેજ જાતીના નાના પ્રાણીઓને માટે ઉપયુક્ત હોય છે. આ નિયમાનુસાર જોવામાં આવે તો ગાયનું દૂધ તેના વાછડાઓનેજ ઉપયોગી થાય. આ વાછડાઓનું ઉદર-જઠરાગ્નિ-જુદીજ જાતની હોય છે. મનુષ્યના ઉદર જેવા ચાર ઉદરો મળીને વાછડાના એક ઉદરની રચના થયેલી હોય છે. અને તે રચના ઘાસ ચારો, ઝાડનાં તથા જુવારનાં પાંદડાં અને તેવીજ રીતે જાડું અન્ન પચાવવા માટેના લાયકની હોય છે. આવા પ્રકારના ઉદરને પોષણ કરવાને ગાયનું દૂધ યોગ્ય હોય છે. તે પેટમાં ગયા પછી તેની નાની અને મોટી કાડીયોનાં આકારની ગોટલીઓ બને છે. આ ગોટલીઓ સહજમાં પચાવી લેવાનું સામર્થ્ય ઉપર કહેલા વાછડાઓના ઉદરમાં હોય છે તેવું સામર્થ્ય મનુષ્યના ઉદરમાં હોય છે તેવું સામર્થ્ય મનુષ્યના ઉદરમાં હોતું નથી. કારણ કે મનુષ્યનું ઉદર-પછી તે જુવાન વૃદ્ધ કે બાળકનું ગમે તેનું હોય-એ સહજ અને સુલભ રીતિએ ફકત દ્રાવ્ય થનારા પદાર્થોનુંજ પાચન કરી શકે છે. મતલબ કે મનુષ્યનું ઉદર જનાવરો કરતાં ઘણું નાજુક હોય છે. અર્થાત્ જનાવરના પેટમાં જતા કઠણ પદાર્થો પચાવવામાં તે અસમર્થ હોય છે. મનુષ્ય પ્રાણીને બાલ્યાવસ્થામાં પોતાની માતાનું દુધ યોગ્ય હોય છે. એ દુધની બનનારી ગોટલીઓ ઘણીજ મૃદુ અને સ્હેજમાં દ્રાવ્ય થઇને પાચક રસની સાથે મળી જાય તેવી હોય છે. ન્હાના બાળકોનું સ્વાભાવિક અન્ન આજ છે. તેમને જો ગાયનું દુધ આપવાનું શરૂ કરવામાં આવે તો તે તેઓને પચતું નથી. તેમને રૂચિકર થતું નથી અને તેને લીધે અજીર્ણાશ થઇને દર વર્ષે હજારો બાળકો મૃત્યુના મુખમાં જઈ પડે છે. મોટા મનુષ્યોને પણ આ દૂધ સારી રીતે પચી શકતું નથી. એ દૂધનો હમેશાં ઉપયોગ કરનારા મનુષ્યોમાંથી ઘણા ખરા લોકોની પ્રકૃતિમાં કંઇને કંઈ વિકૃતિ ઉદ્ભવે છે. પિત્તાંશનું વધવું, મસ્તકનું ફરવું અને

દુખવું, જીભને ચીકણાશ આવવી, મળનો અવરોધ થવો, પેટમાં વાયુ થવું, અને પેટમાં ગડગડ થવું આવા પ્રકારની ભાવનાઓમાંથી કાંઈને કાંઈ ભાવના તેમને ઉપરા ઉપરી થયા કરે છે. દૂધમાં સૂક્ષ્મ એવા અનેક જંતુઓ હોય છે. તે પેટમાં જવાથી ઉપર કહેલી ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. દૂધને ખૂબ તપાવવાથી કેટલેક અંશે તેમાંના જંતુઓનો નાશ થાય છે. તેથી કરીને તપાવેલા દૂધનો ઉપયોગ કરનારને ઉપર કહેલી ભાવનાઓનો અનુભવ થોડો થાય છે. આ જંતુઓથી પેટમાં દૂધ બગડી જાય છે અને તેને લઇને દુર્ગંધિયુક્ત વાયુ ઉત્પન્ન થઇને તે જઠરની ક્રિયાઓને બગાડી મુકે છે. દૂધનો વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરનારા મનુષ્યોને અધોવાયુ બહુ છૂટે છે એમ જણાઈ આવ્યું છે. એનું કારણ? એક યુરોપિયન ગ્રહસ્થે એવું શોધી કાઢ્યું છે કે—દૂધમાંની સાકર પચાવવાને માટે જોઇએ તેટલો પાચક રસ બાળકોના પેટમાં જેટલા પ્રમાણમાં હોય છે,-તૈયાર થઇ શકે છે-તેટલો પાચક રસ મોટા મનુષ્યના ઉદરમાં તૈયાર ન થતો હોવાથી તે યથાર્થ રીતે પચી શકતી નથી. એટલે કે તેને લઇને ચરબી બહુ વધે છે. સામાન્ય રીતે દૂધ કાઢવાની જે પદ્ધતિઓ છે તે એટલી બધી તો અસ્વચ્છ અને જંગલી છે કે તેને લઈને દૂધમાં (સૂક્ષ્મ) જંતુઓની વૃદ્ધિ થવાનું ઘણુંજ સુલભ થઈ ગયું છે. યુનાઇટેડસ્ટેટના સરકારી ખેતીવાડી ખાતાએ દૂધનું પૃથક્કરણ કરી તેમાં કયા કયા પદાર્થો હોય છે તેની માહિતી પ્રસિદ્ધ કરી છે. તેમાં એક ઠેકાણે લખ્યું છે કે—

*"This dirt is largely composed of nanure, but the micsrocope has also revealed undigested hay, molds, hairs, shavings, woolen threads, linen threads, earth, cobwebs, particles of skin, human hair, pieces of insects and dung from birds."

અમારા દેશમાં પેદા થનારૂં દૂધ એટલું અશુદ્ધ હશે એ સંભવતું નથી; તથાપિ ઉપર કહેલા પદાર્થોમાંના કેટલાક પદાર્થો તેમાં હોવાનો પુરેપુરો સંભવ છે. એવું અશુદ્ધ દૂધ મનુષ્યના પેટમાં ગયા પછી તેનાથી ઉપર જણાવેલી વિકૃતિઓની ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય તેમાં આશ્ચર્ય શું છે? દૂધમાં ઉપલબ્ધ થનારા જંતુઓની સંખ્યા સ્થલમાનાનુસાર ઓછી-વધતી હોય છે. બોસ્ટન ગામના શહેરમાં એક વખત દૂધનું પૃથક્કરણ કરી જોતાં દરેક ટીપે ૧,૬૦,૦૦૦ સૂક્ષ્મ જંતુઓ જણાયા! યુરોપ ખંડમાં પેદા થનારા દૂધમાં દરેક ઔંસે ઓછામાં ઓછા ૧,૫૦,૦૦૦,૦૦૦ પંદર કરોડ અને વધુમાં વધુ ૫૪,૦૦,૦૦૦,૦૦૦ પાંચ અબજ અને ચાલીસ કરોડ એટલા જંતુઓ જણાયા! એવો આ બાબતમાં પ્રયોગ કરી જોનાર શાસ્ત્રજ્ઞોનો મત છે. આ સર્વે જંતુઓ નિઃશ્ચિંતપણે શરીરમાં એકાદ મોટા રોગની ઉત્પત્તિ કરે છે, એમ નથી; પરંતુ તે પેટમાં અશુદ્ધ પદાર્થોનો સંચય વધારવામાં ઉત્તેજન આપે છે તેને લીધે પેટમાં વિષવાળા પરમાણુઓ ઉદ્ભવે છે અને તેનો અન્ન રસની સાથે સંયોગ થતાંજ સુસ્તી અને માથું દુખવું ઇત્યાદિક રોગોની ભાવનાઓ થાય છે. એ સિવાય પેટમાં તૈયાર થતો અન્નરસ તેના સંયોગથી બગડી જતો હોવાથી (જેમ દૂધ ક્ષાર અને ખાટા પદાર્થથી બગડી જાય છે તેમ) તે અન્નરસની પોષકશક્તિ ઓછી થઈ જઈ નાના પ્રકારના અપચન-અજીર્ણનાં દોષ ઉદ્ભવે છે તે જુદાજ! વિષમજ્વર, ધટસર્પ, કૉલેરા, ટ્યુબરક્યુલીસ (રોગોત્પાદક જંતુ) એ સિવાય પણ અનેક રોગો દુધદ્વારાએ મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. અમેરિકાના ખેતીવાડી તરફથી થનારા ક્રયવિક્રય ખાતાના અધિકારી ડૉ. સેલમને

પોતાનો એવો અનુભવ જાહેર કર્યો છે કે, યુનાઇટેડસ્ટેટસમાં સેંકડે બે અથવા ત્રણ ગાયો ટ્યુબરક્યુલીસથી વ્યાપ્ત હોય છે. આ જંતુઓ નાના બાળકના શરીર ઉપર એકદમ પોતાનું ભયંકર પરિણામ લાવે છે. તેને લીધે ન્હાના બાળકોને ઝાડે ફરવાનું થાય છે. એવી રીતે ઘણાખરા બાળકો એનું બળીદાન થઇ પડે છે. યુરોપમાંની ગાયોમાં તો સેંકડે ૫૦ ટકા જેટલી ગાયો ઉપરોક્ત રોગથી વ્યાપી હોય છે. આ રોગ પશુઓમાં ઝપાટાબંધ વધતો જાય છે એમ જણાયું છે. આ રોગ સંસર્ગજન્ય હોવાથી એકાદા પશુઓના ટોળામાં એકાદ પશુને થયો કે, તે સપાટાબંધ બીજાને પણ થઈ જાય છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આ રોગનો ફેલાવો મોટા મોટા શહેરોમાંની ડેરી કંપનીઓદ્વારા થાય છે. તે એવી રીતે કેઃ—

એક ડેરી કંપનીમાં સેંકડો ગામડાની ગાયોનું દૂધ આવે છે. તે દૂધમાંથી તર (મલાઇનો ભાગ) કાઢી લીધા પછી બાકી રહેલું દુધ ગાયવાળાઓ લઈ જઇ વાછડાઓને પાઈ દે છે. ડેરી કંપનીમાં આવનારા દૂધમાં જો એકાદ ગાયનું દૂધ ઉપર કહેલા રોગોના જંતુઓથી દૂષિત થયેલું હોય–તેમ હોવાનો પુરેપુરો સંભવ પણ હોય છે.—તો તર કાઢી લીધા પછી બાકી રહેલા દૂધ દ્વારાએ તે હજારો વાછડાઓના પેટમાં જઈ તેઓમાં તેજ જાતિના જંતુઓની ઉત્પત્તિ કરે છે. આ જંતુઓથી પોતાનો બચાવ કરવા માટે સારી રીતે દૂધ તપાવી લીધા પછી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. એવો સામાન્ય નિયમ કરવામાં આવ્યો છે. ગાયની સંભાળ જો કાળજીપૂર્વક રાખવામાં આવે તો તેને સદરહુ રોગના જંતુઓથી અલિપ્ત રાખવાનું બની શકે તેમ છે, પરંતુ જ્યાં જોઇએ ત્યાં ગાયની બાબત અથવા બીજા દૂધવાળા પશુઓની બાબત સર્વત્ર અનાસ્થા થઇ ગયેલી જોવામાં આવે છે. પ્રથમ તો ગાય બાંધવાની જગ્યા સ્વચ્છ હોવી જોઇએ. તે જગોએ મળમૂત્ર ભરાઈ જાય તેને માટે કંઇક વ્યવસ્થા કરેલી હોવી જોઈએ. ગાયને રોજ રોજ સ્નાન કરાવવું. જેવી રીતે ઘોડાને રોજ ખરેરો કરી પછી ખોગીરની આવશ્યકતા હોય છે તેવીજ રીતે ગાયને માટે પણ થવાની જરૂર છે; પરંતુ તે તરફ કોઈનું લક્ષ પણ હોતું નથી. **"ગાયને ખાવા માટે એઠું અન્ન, એઠું અને ઠંડું–દુર્ગંધીયુક્ત અન્નાંશમિશ્રિત પાણી, રાંધેલ ભાજી પાલો, એટલી તથા જે અન્નનાં રસ, સ્પર્શ લગડી જઇ તેમાં દુર્ગંધ આવતી હોય તેવું અન્ન કોઈ પણ દિવસે ગાયને ખવડાવવું જોઇએ નહિ !"**

ગાયના ખાવામાં જે પદાર્થો આવે તેનો અંશ તેના દૂધમાં પણ ઉતરી આવે છે. અર્થાત્ તેને જો વાસીકુસી કિંવા દુર્ગંધીયુક્ત ખરાબ પદાર્થ ખવરાવવામાં આવે તો તેને પીડા થાય છે. એટલુંજ નહિ, પરંતુ જે જે મનુષ્યો કે બાળકો તેનાં દૂધનું સેવન કરશે તેને પણ પીડા ભોગવવી પડે છે. મનુષ્યની આપણે જેટલી સંભાળ લઇએ છીએ તેના આરોગ્યને માટે જેટલી દક્ષતા રાખીએ છીએ તેટલીજ સંભાળ અને દક્ષતા જનાવરોને માટે પણ રાખવી જોઇએ. જ્યાં સુધી દૂધવાળાં જનાવરોની ઉત્કૃષ્ટ રીતે સંભાળ રાખવામાં આવશે નહિ ત્યાં સુધી તેમનું દૂધ મનુષ્યને માટે કદાપિ હિતકારક થનાર નથી.

જેમ મનુષ્યને અજીર્ણ થાય છે તેમ જનાવરોને પણ ઉપરા ઉપરી અજીર્ણ થાય છે. જો ગાયને અથવા ભેંસને અજીર્ણ થયું હોય તો ગાય–ભેંસનું દૂધ માણસને માટે બિલકુલ ઉપયોગી નથી. માતા અને ન્હાના બાળકનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ હોય છે, તેવોજ સંબંધ ગાય અને તેનું દૂધનું ઉપયોગ કરનારમાં હોય છે. માતા માંદી હોય અથવા તેને અજીર્ણ થયું હોય તો તેનું પરિણામ બાળકની ઉપર તરતજ થાય છે. તેવીજ રીતે ગાયના શરીરમાં થયેલા વિકારોનું પરિ-

ણામ તેના દુધનું ઉપયેાગ કરનારાઓ ઉપર થાય છે. એટલા માટે ઉત્તમ હવા, ઉત્તમ ચારો.પાણી, નિયમિત વ્યવસ્થા, સર્વદા સ્નાન, ખરાર, રાત્રે તૃણની શૈય્યા, તેના મળમૂત્રને તરતજ ઠેકાણે કરી દેવાની વ્યવસ્થા એટલા પ્રકારે ગાયની સુશ્રષા કરવાની જરૂર છે તે પ્રમાણે કરવામાં આવે તેા તેનું દૂધ માનવ પ્રાણીને માટે થેાડું ઘણું તેા એ હિતકારક થાય.

આવી રીતે જનાવરેાની વ્યવસ્થા રાખવાનું જો કે અશક્ય તેા નથી; તેા પણ ઘણા ભાગે કઠિન હેાવાથી તેવી રીતે પ્રાયઃ ઘણાખરાઓથી તેમ બની શકતું નથી. એને લઇને દૂધદ્વારે થતા બીજા પદાર્થો એટલે કે દહીં છાશ અને માંખણમાં પણ અનંત જીવેા હેાય છે એવી શેાધ ઉપરના શાસ્ત્રજ્ઞોએ કરી છે. માત્ર તાજી છાશ, ઉકત જંતુઓ હેાતા નથી. (ઘર્ષણ તેઓનેા નાશ થાય છે કે કેમ ? તે કેાણ જાણે !) એવેા તેમનેા મત હેાઇ તે ખાવા માટે તેઓ અનુમતિ આપે છે.

દૂધના સંબંધમાં કરેલી મીમાંસા પાશ્ચાત્ય દેશ અને અમેરિકામાંના જનાવરેાની રહેણી કરણીને અનુસારે કરવામાં આવેલ છે. ત્યાંના જનાવરેા કરતાં અહીંના જનાવરેાની રહેણી વધારે સ્વચ્છ અને ઘણી સારી હેાવી જોઇએ એમ અમારેા મત છે. પ્રથમના સમયમાં તેા આના કરતાં પણ ઘણા અંશે સારી હેાવીજ જોઇએ આધુનિક સમયમાં દરેક બાબતમાં ફેરફાર થાય છે તેવીજ રીતે જનાવરેાની રહેણીમાં ફેરફાર થવેા અપરિહાર્ય છે. પશ્ચિમના દેશેા પ્રમાણે આ દેશમાં પણ હવે મેાટા મેાટા શહેરેામાં મેાટી મેાટી ડેરી કંપનીઓ સ્થાપન થઈ ગઈ છે. અર્થાત્ પાછળ કહેલા તેના અનિષ્ટ પરિણામ અહીંના લેાકેાને પણ થેાડું ઘણું ભેાગવવું પડે છે. આ સમયમાં શહેરેામાં વેચાતું દૂધ કેટલું ખરાબ હેાય છે તેની કલ્પના શહેરના લેાકેાને હેાય છે. દૂધનેા ઉપયેાગ કરવાથી શરીરનું પેાષણ ન થતાં ઉલટું નુકશાન થવાનેા ઘણેા સંભવ હેાય છે. આ બદલાઇ ગયેલી પરિસ્થિતિમાં સારૂં ઉત્તમ વગર ભેળસેળવાળું દૂધ મળવાનું દિવસે દિવસે કઠણ થતું જાય છે; પરંતુ તેનાથી હતાશ થઇ જવાનું કંઇ કારણ નથી. ઉપર કહેલ શાસ્ત્રજ્ઞ કહે છે કે મનુષ્યના શરીરના પેાષણને માટે દૂધની અત્યંતાવશ્યકતા છે એમ નથી દૂધ ન ખાવાથી મનુષ્યને કાંઈ પણ નુકસાન થનાર નથી. ગાયના દૂધને બદલે બદામ, નારીયેળ અને માંડવીની શીંગેાનાબીજ એ પદાર્થ દૂધ કરતાં પણ વધારે હિતકારક છે. શ્રીમંતેાએ બદામનું દૂધ કઢાવી ઉપયેાગ કરવેા, મધ્યમ સ્થિતીના લેાકેાએ નારીયેળના દૂધનેા ઉપયેાગ કરવેા. અને ગરીબ લેાકેાએ શીંગેાના દાણા એમને એમ યથેચ્છ ખાવા. ગાયના અથવા ભેંસના દૂધ કરતાં ઉપરના પદાર્થોમાંથી નિકળતું + દૂધ અધિક પૌષ્ટિક છે એમ મજકુર શાસ્ત્રજ્ઞનું કહેવું છે. આ તરફના લેાકેાને પણ ઇચ્છા હેાય તેા તેનેા ઉપયેાગ કરી જોવેા.

+ The milk of the Cocoa-nut furnishes a satisfactory substitute for cow's. Almond milk has a delicate flavour, with a suggestion of its nutty origin, but resembling cow's milk very closely. It agrees with the most delicate stomachs... ... Added to cow's milk nut cream prevents the formation of hard cords.

For most adults, and even infants, milk or cream made from crushed nuts is a good substitute for cow's-milk.

DR. KELLOG, M. D.

---

* આ લેખ માસિક મરાઠી મનેારંજન ઉપરથી લખવામાં આવ્યેા છે. લેખક.

निखिल भारतवर्षीय पंचम वैद्य सम्मेलन-मथुरा।

॥ श्रीधन्वन्तरयेनमः ॥

मान्यवरमहोदय !

निखिल भारतवर्षीय पंचम वैद्यसम्मेलन की स्वागतकारिणी समिति ने ता. ५ अक्टूबर १९१३ को तीसरी बैठकमें एक निबंध सूची उपस्थित करके सर्व सम्मति से मनोनीत की थी उसपर आयुर्वेद महामंडल एवं गत सम्मेलन के सभापति वैद्य रत्न श्रीयोगेन्द्रनाथ सेन एम. ए. विद्याभूषण महोदय कीभी सम्मति लेकर उचित सुधारके उपरांत निम्न लिखित सूची प्रस्तुत की गई है। सम्मेलन में पढ़ेजाने के लिये इन विषयों में से आप जिस विषय पर लेख लिखना चाहें उसकी सूचना शीघ्र दें एवं अपना निबंध अंततः नवेम्बर मास की अंतिम तारीख तक अवश्य भेजदें। निबंध हिन्दी या संस्कृत भाषामें पत्रके एक ही तरफ स्पष्ट अक्षरोंमें लिखा जाना चाहिये—

विनीत

श्रीरामचन्द्र शर्मा.

मंत्री स्वागत कारिणी समिति.

निखिल भारतवर्षीय पंचम वैद्य सम्मेलन-मथुरा।

१—आयुर्वेदका ऐतिहासिकमहत्व।

२—आयुर्वेदीय चिकित्साका महत्व।

३—भारतीय रसायनशास्त्रके चमत्कार और संक्षिप्त इतिहास।

४—भारतीय वनस्पतियोंकी नये सिरेसे खोजकी आवश्यकता।

५—आयुर्वेदमें शल्यविद्या और अंगरेजी सर्जरी।

६—भारतीय शल्यतंत्र (जर्राही) की अधोगति।

७—आयुर्वेदीय अंगदतंत्र (विषविज्ञान)।

८—आयुर्वेदीय भूतविद्या।

९—आयुर्वेदका जन्तुविज्ञान।

१०—आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा।

११—भारतीय दीर्घजीवनविद्या।

१२—प्राचीन आयुर्वेदीय ग्रंथोंकी खोजकी आवश्यकता।

नोट—प्रत्येक निबंधके लेखक अपने लेखका एक संक्षिप्त सारभी तैयार करके उसीके साथ भेजने की कृपा करें या अपने साथ लेते आवें।

१३–समयके अनुसार वैद्योंके क्या क्या कर्तव्य होंने चाहियें ।
१४–न्यूमोनिया–डेंगू–बेरीबेरी–आदि अनेक नूतन रोगोंके संक्षिप्त वर्णन ।
१५–उपदंश के कारण, उत्पत्ति, भेद, लक्षण, और चिकित्सा का वर्णन ।
१६–सुजाकके कारण, उत्पत्ति, लक्षण, और चिकित्साका वर्णन ।
१७–आयुर्वेद और देशीय औषधि प्रचार की उन्नतिके उपाय ।

અનુભવી ઉપાયો.

આંખના રોગો માટેનું કાજલ—લીમડાના પાનનો રસ નવટાંક, અરણીના પાનનો રસ નવટાંક, કંબોઇના પાનનો રસ નવટાંક, તુલસીના પાનનો રસ નવટાંક, લીંબુનો રસ નવટાંક. એ તમામ રસને જુદા જુદા માટીના કોડીયામાં કાઢી રૂની બત્તીઓ જાડી બનાવી દરેક રસમાં જુદી જુદી બોળી રાખવી. વધારે વખત રાખ્યા પછી સુકવવી. એ પ્રમાણે બાર બાર વખત કરવું. પછી તમામ બત્તીઓ ભેગી કરવી અને તેને દોરાથી વીંટવી. પછી ગાયના ઘીમાં પલાળી રાખી તે બત્તીથી કાજલ પાડવું. તે કાજલમાં બરાસ, ફુલાવેલી ફટકડી, ફોલેલી ચીમડ, વાઘણનું દુધ, થોડાં મરી એ રીતે મેળવવું. પછી કાંસાની થાળીમાં કાંસાના વાડકાથી ઘુંટવું. ચાર પહોર ઘુંટયા પછી તે કાજલ ડાબડીમાં ભરી રાખવું. તેનું અંજન કરેથી નેત્રના અનેક રોગ મટે છે.

બાળકના મુખપાક ઉપર—સોનાગેરૂ, ચિનીકબાલા, તપખીર, જેઠીમધનો શીરો, વાંસકપુર, સર્વને ખાંડી તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું, ગધેડીના દુધમાં કિંવા માતાના ધાવણમાં મેળવી બાળકના મુખમાં ચોપડી મોઢું ગળતું રાખવું. દિવસમાં ત્રણ વાર એ પ્રમાણે કરવું.

ધનુર્વાત કે તાણનો ઉપાય—કડવી તુમડીના ગર્ભની ધુણીનો નાસ દર્દીને આપવાથી બંધ થાય છે, કિંવા કબુતરની વિષ્ટા પાવલી ભાર પાવાથી, કસ્તુરી આપવાથી પણ બંધ થાય છે.

બરોલ કિંવા ઉદર રોગ ઉપર—ભેંસનું મૂત્ર શેર ૦ll દિવસ સાત ગાળાને પીવું. તે પછી ભેંશના મૂત્રમાં બંગડીખાર એક રતી કે બે રતી નાંખી પીવું તેથી ઘણા જુલાબ થશે પણ ભય રાખવા કારણ નથી. એકવીસ દિવસના સેવનથી બરોલ અને ઉદરરોગ મટે છે. પથ્ય પાળવી.

કાયએળાયો ટાંક ૬, હરડેદલ ટાંક ૧૦, નસોતર ટાંક ૬, ઇંદ્રવારણાંનું મૂળ ટાંક ૬ સર્વને બારીક કરી મોટા બોર જેવડી ગોળીઓ કરવી. તેમાંની એક ગોળી દરરોજ ઉના પાણી સાથે લેવાથી બરોલ, જલોદર, કડોદર ઉપર ફાયદો થાય છે.

લસણ શેર ૧, એરંડાના ગોળા શેર ૧, સવા શેર ૧, રાઇ શેર ૧, સર્વેને ખાંડી હાંલ્લામાં ભરી ચુલા આગળ આંચ લાગે એવી જગોએ દાટવું. દિન ૧૪ કિંવા ૨૧ રાખી પછી કાઢી લેવું તેમાંથી રૂ. ૧ ભાર રોજ ફાકવાથી ઉદરના રોગો મટે છે.

નેપાળાની ઉત્તમ શુદ્ધિ—નેપાળાની મીંજને ચાર દિવસ લીંબુના રસમાં પલાળી રાખી બાદ ખલ કરવો અને એક છરી વતે વાટેલો નેપાળો કોરા ઘડાના બુદે ચોપડી તડકે સુકવવો. સુકાએથી તેલ સોસી લેશે. તે ઉખાડી રાખી ઉપયોગમાં લેવી. નેપાળાનો કંઠે દાહ થશે નહિ તેમજ ઉલટી થાય છે ને જીવ કચવાય છે તે પણ થશે નહિ.

અતિસાર બંધ કરવાની ગોળી—જાયફળ, જાવંત્રી, લવીંગ, અફીણ, ઈલાયચી, હીંગલોકનો કાંકરો, બીલીનો ગર્ભ, કપુર, ધાવડીનાં ફુલ, એ સમ ભાગ. સાકર પાંચ ભાગ. તેની ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. વય પ્રમાણે ગોળા આપવી. મોટાને બેથી ત્રણ ગોળી આપવી તેથી અતિસારનો ઝાડો મટે છે.

ઉધરસ માટે ગોળી—સુંઠ, મરી, પીપર, ટંકણ અને શુદ્ધ કરેલો વછનાગ એ સમભાગ લેવાં. પાનના રસમાં ચાર પહોર ઘુંટવું. તે સર્વને તેની મરી પ્રમાણેની ગોળી કરવી. તે ગોળીનું સેવન કરવાથી ઉધરસ મટે છે. આ ગોળીનું નામ ત્રિપુરભૈરવી છે.

પાચક ચૂર્ણ—લસણની કળી, શુદ્ધ કરેલો આમલસારો ગંધક, સીંધવખાર, જીરૂ, સુંઠ, પીપર, મરી, અજમો, એ સર્વ નવટાંક પ્રમાણે લેવું. શોધેલો વછનાગ રૂ. ૧) ભાર લેવો. લસણ સિવાયની ચીજોને ખાંડી તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી લસણની કળીમાં ઘુટવું. જરૂર પડે તેટલો લીંબુનો રસ નાખી ચણીબોર જેવડી ગોળી કરવી. તે ગોળી લેવાથી પાચન સારૂ થાય છે.

નાના બાળકના મરડા ને અતિસારની દવા—અતિવિષની કલી, કડાછાલ, પાષાણભેદ, મરડાશીંગ, વાકુંભ, બીલીનો ગર્ભ, ડાઢમ છાલ, આંબાગોટલી, જાંબુની ગોટલી, સુંઠ, અજમો, અફીણ અને કાંથો. તે સર્વ સમભાગ લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. તેની પાણીમાં સોગટીઓ કરવી. બાળકને તેનો ઘસારો પાવાથી બાળકનો મરડો અને અતિસાર મટે છે.

નાક કે મોં ઉપરના ખીલનો ઉપાય—પારો, આમલસારો ગંધક, ફુલાવેલું મોરથુથુ, કાથો, કપુર, કંપીલો, એ સમભાગ લેવું. પારા ગંધકને ઘુંટી કજલી થએથી બીજી વસ્તુ ભેગી મેળવી બારીક કરવું. તેમાંથી જોઈતી દવા લઈ ગાયના સો વાર ધોએલા ઘીમાં મેળવી ખીલ ઉપર લગાવવી જેથી દસ પંદર દિવસમાં ખીલ મટે છે.

ઉધરસ ઉપરનો બેઢાપુટપાક—બેઢાની છાલને લઈ તેને થોડા ઘીમાં કરમોવી તેને એરંડાના લીલા પાનમાં મુકી કાચા સુતરના દોરાથી ગોળો કરવો. તે ગોળાને ઘઉંના લોટનો રોટલો કરી તેના વચે મુકી તેનો ગોળો બનાવવો. એક ટોપલો છાંણાને સળગાવી તેના નિર્ધૂમ પડેલા અંગારામાં ગોળાને દેવતાની મધ્યમાં મુકવો. ગોળાનો લોટ બળવા લાગેથી બહાર કાઢવો. ઠંડો થએથી ફોડી બેઢાની છાલ કાઢી લેવી. એ છાલ મોઢામાં રાખી રસ ગળવાથી કાસ, શ્વાસ, સળેખમ, સ્વરભંગ વગેરે દર્દો મટે છે.

મરડા અને ઝાડે લોહી પડવાનો અકસીર ઉપાય—મ્હોટા દાઢમને જાંબુનાં પાનમાં વીટવાં, તેનો ઉપર બતાવેલી રીતે પુટપાક કરવો. ગોળો ઠંડો પડેથી ડાઢમ કાઢી તેને કપડામાં ઘાલી નીચોવી રસ કાઢવો. તે રસને મધ મેળવી પાવો તેથી ઉપરનાં દર્દ મટે છે.

ઉધરસ માટે ઉકાળો—બાવળની અંતરછાલ, લીંબડાની અંતરછાલ, અંડુસાની અંતરછાલ, ગળો, ધાણા, પાનની જડ, બેઢાં, મોથ, વાવડીંગ, સર્વ સમભાગ લેવું. તેને ઓખરૂ કરી પડીકું દરેક ત્રણ રૂપીયા ભારનું કરવું. એક પડીકું અઢીશેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંક પાણી રહે ઉતારી કપડે ગાળી તેમાં ચાર પાંચ વાલ સીંધવખારનું ચૂર્ણ નાખી પાવું, સાંજે કુચા ઉકાળી પાવા. આથી ઉધરસ મટે છે.

અવાચક પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાભાવ.

કોઈ પણ પ્રાણી માટે જેને તિરસ્કાર આવે તેનામાં એવી શક્તિ છે, જે તેણે કદી વાપરી નથી. વર્ડ્સવર્થ.

રમતીયાળ ઘોડેસ્વારોએ પાસેથી ઘોડો દોડાવતા મારા હરણના બચ્ચાને ગોળી મારી છે તેથી તે મરી જશે. દયારહિત પુરૂષો! જેઓએ તેને મારી નાખ્યું છે, તે વૃદ્ધિ પામી શકશે નહિ. જીવતાં તેં કદી તેમને કશી ઇજા કીધી નથી. અરે! તારૂં મોત એમને કશો ફાયદા કર્તા પણ નથી. માર્વેલ.

દરેક પ્રાણીની દ્રષ્ટિમાં દયાભાવનું ઝાંખુ સ્વરૂપ અને એક અદ્દભૂત પ્રકાશનો ચળકાટ છે કે તેમાંથી તેમને આપણી આજ્ઞામાં રાખવા વિચિત્ર રહસ્ય પર્યંત તેમની જીંદગી જણાઇ આવે છે, અને તેથી તેઓ મનોવૃત્તિની બાબતમાં નહિ, તોપણ પ્રાણી તરીકે આપણા જાતીભાઇઓ છે એમ દાવો કરે છે. રસ્કિન.

આ સૃષ્ટિના સર્વ પ્રાણીઓમાં આત્મા છે. આપણને જેવી દુઃખ અને પીડાની વેદના થાય છે તેવી તેમને પણ થાય છે. આપણા ને તેમના આત્મામાં કંઇ ફેર નથી. ફેર માત્ર આત્માને નિવાસ કરવાના ઘર કે ખોખામાં છે. અટલે સર્વનો અંતરાત્મા એકજ છે જેથી સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે આત્મભાવ રાખવો એ આપણી ફરજ છે. આ સંબંધે ઘણી વખત લખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ દયાજનક સ્થિતિ તો એ છે કે ગાયો, ભેંસો, પાડા જેવાં ઉપયોગી જાનવરો કે જેના ઉપર ખેતીવાડીનો આધાર છે તેમનો દરરોજ મોટી સંખ્યામાં નાશ થતો હોવાથી આપણા જીવનનો મુખ્ય આધાર ખેતી અને ગાય ભેંસોના દહીં, દુધ, ઘી, માખણ અને છાશ ઉપર રહેલો છે તે વસ્તુઓ મળવી દુર્ઘટ થઇ છે. ગાયોનો નાશ થતો હોવાથી વાછડાઓની સંખ્યા દિનપરદિન ઓછી થાય છે. સારી ગાયોનો નાશ થતાં નિર્બળ ને રોગિષ્ટ ગાયો રહે છે. તેના વાછડાઓ બળવાન થતા નથી. બળદ ને વાછડાની કિંમત ત્રણ ચાર ગણી વધી ગઈ છે. અઢીસેં ત્રણસેં રૂપિયા વગર બળદની સારી જોડ મળતી નથી. ખેડુતો પોતાની નિર્ધન સ્થિતિમાં આટલી રકમ આપી બદલો ખરીદ કરી શકતા નથી. કરજ કાઢી ખરીદ કરે તો વ્યાજની રકમ ચઢી બળદ અને તેની સાથે બીજી મીલકત પણ ખોઇ બેસે. આવી કઢંગી સ્થિતિમાંથી માંસ નીકળવાનો એકજ ઉપાય છે અને તે આવાં જાનવરનું પાલન કરવું અને તેનું રક્ષણ કરવું અને આહાર માટે તેમનો નાશ ન કરવો. અગર દેવી દેવતાઓને પ્રસન્ન કરવા માટે તેમનો વધ કરવો નહિ.

આવું મહત્વનું અને પરમાર્થીક કાર્ય શ્રી જીવદયા પ્રસારક ફન્ડ મુંબઈના આગેવાન ગૃહસ્થોએ હાથમાં લીધું છે અને તે કાર્ય પાછળ તેઓ તન મન અને ધનથી મંડેલા છે તે જોઇ અમને વધારે આનંદ થાય છે. આ ફંડ આગેવાનોના પ્રયાસથી મે. રા. બા. કડી પ્રાન્ત સુબા સાહેબ ગોવિંદભાઇ હાથીભાઇ સાહેબે કડી પ્રાંતમાં કોઇએ નવરાત્રીમાં કે દશેરાના દિવસે પાડા બકરાં અથવા કોઇ પણ જાનવરોની હિંસા કરવી નહિ એ સંબંધીનો હુકમ કાઢી પોલીસ અમલદારોને મોકલવાથી કડી પ્રાંતના સુમારે ૧૩૦૦ ગામોમાં લગભગ ૧૩૦૦૦ જાનવરોનો બચાવ થયો છે. આવા સ્તુતિપાત્ર કાર્ય માટે તેમણે બજાવેલી સેવા માટે જેટલો ઉપકાર માનીએ તેટલો થોડો છે.

આપણી તંદુરસ્તી શરીરબળ અને દીર્ઘાયુષ્યનો મુખ્ય આધાર સારા પૌષ્ટિક ખોરાક ઉપર રહેલો છે. અને તેવા ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુમાં ચોખ્ખું દુધ, દહીં, છાશ, માંખણ, ઘી છે તે આપણને સોંઘું અને જોઇએ તેટલું કેવી રીતે મળી શકે ને ઉપયોગી જાનવરોનું રક્ષણ થતાં તેમની પ્રજા કેવી રીતે વધી શકે તે સંબંધી એ ફન્ડના ઓનરરી મેનેજર રા. રા. લલુભાઇ ગુલાબચંદ તરફથી કેટલ ફાર્મની યોજના કેવી રીતે થઇ શકે તે સંબંધી છાપેલ ફોર્મ આવેલું તે વાંચક વર્ગનું ધ્યાન ખેંચવા છાપ્યું છે.

કૅટલ ફાર્મની યોજના.

તેની ઉપજ-ખર્ચ અને હિસાબ.—ચોખ્ખો નફો સેંકડે ટકા ૨૫.

મે. સાહેબ,

વિ. કે જામે જમશેદ, સાંજ વર્તમાન, અખબારે સોદાગર, ગુજરાતી પંચ વગેરે જાણીતાં વર્તમાન પત્રોમાં મારો તા. ૧૧-૮-૧૩ નો "આપણા દેશમાં ચોખ્ખું દુધ તથા ઘી મેળવવાની એક યોજના" ના મથાળાવાળો એક આર્ટિકલ પ્રસિદ્ધ થયેલો છે તે ઉપરથી જામે જમશેદના તા. ૨૦-૮-૧૩ ના અંકમાં મી૦ ઓજસ નામની સંજ્ઞાવાળા એક ગૃહસ્થે તેના ઉપર લંબાણથી વિવેચન કરેલું છે તથા મારા આ આર્ટિકલ માટે દરેક રીતે અનુમોદન આપેલું છે, તે માટે તે ગૃહસ્થોનો હું ઉપકૃત થયો છું. તે ઉપરાંત આ આર્ટિકલે કેટલાએક વાંચનારાઓ ઉપર એટલી બધી અસર કરી છે કે તેમાંના અમુક ગૃહસ્થોએ આ બાબત મારા સાથે પત્ર વ્યહવાર શરૂ કર્યો છે તે ઉપરથી તેઓ આ યોજના હાથ ઉપર ધરી તેના ફાયદાઓનો લાભ લેવા તૈયાર થઇ ગયા હોય એવું જણાય છે. ખરેખર આવી રીતે કૅટલ ફાર્મ કાઢી જાનવરોને બચાવવા માટે તથા તેની ઓલાદ સુધારવા માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો તેથી જાનવરોનું રક્ષણ થવાથી આપણી ખેતી-વાડીને ઘણો ફાયદો થાય તેમજ ઘી, દહીં, દુધ આદિ ભેળસેળવાળા પદાર્થો મળે છે તે પદાર્થોના ઉપયોગથી આપણી તંદુરસ્તીને જે સહન કરવું પડે છે તેમાંથી બચવાને આપણે પણ તક મેળવી શકીએ તેમાં જરા પણ શક નથી. તેથી જો શ્રીમંત ગૃહસ્થો આ સવાલ ઉપયોગનો જાણી તેના ઉપર વિચાર ચલાવી કૅટલ ફાર્મ ઉઘાડવાની યોજના હાથ ધરશે તો તેથી તેઓ મોટો નફો મેળવી શકશે ઉપરાંત હજારો જાનવરોનું રક્ષણ કરી શકશે તેમાં જરા પણ શક નથી. આપણા લોકપ્રિય અને ઉમદા વિચારના નામદાર ગવર્નર સાહેબ બહાદુર લૉર્ડ વેલીંગ્ડન સાહેબના પ્રમુખપણા નીચે પુના ખાતે ભરાયલી ખેતીવાડીની કોન્ફરન્સની તા. ૧૫-૯-૧૩ની મિટીંગમાં પણ આ વિષય ઉપર તેમાં ભાગ લેનારા વિદ્વાન સભ્યોએ આ સવાલ અગત્યનો ગણ્યો છે અને નામદાર દયાળુ ગવર્નર સાહેબે પણ ભેળસેળવાળાં દુધો વીગેરે મળવાનાં મુખ્ય બે કારણોમાંનું એક મુખ્ય કારણ જાનવરોની થતી કતલને આભારી હોવાનો પોતાનો અભિપ્રાય આપી તે કતલ બંધ કરવા માટે આવાં ઉપયોગી ખાતાંઓ ઉઘાડવા માટે તે નામદારે ભલામણ કરી છે, કે જેનો અમલ તે નામદાર ગણેશખાંડ ખાતે કરી બતાવી લોકોને જાનવરોની ઓલાદ સુધારવા તથા તેના રક્ષણ કરવાથી થતા ફાયદાઓ Practical રીતે દર્શાવી આપવા તે નામદાર દયાળુ નરવીરે કમર કસી છે અને તે નામદારના વિચારોનો દેશી રાજાઓ પણ અમલ કરે તો દેશની આબાદાનીમાં ઘણો વધારો થાય, કારણ કે આ વિષય ઉપર ચર્ચા કરતાં પોતાની એડીટોરીયલ નોંધમાં સાંજ વર્તમાન પોતાના તા. ૧૭-૮-૧૩ ના અંકમાં ઢોરોને બચાવવા માટે ભાર દઇને જનસમાજને ભલામણ કરે છે, અને કસાઇની ક્રૂર છરીથી ઉછરતી ઓલાદનો કચ્ચરઘાણ નીકળી જાય છે અને તેથી ભવિષ્યમાં ઢોરોની અછત જણાય છે તેથી સાવચેત રહેવા તથા તેવાં નિર્દોષ જાનવરો, તથા વાછર-

ડાંઓ અને નાનાં પાડાંઓના લોહીની નદી વહેતી બંધ કરવા માટે પગલાંઓ ભરવા સાંજ વર્તમાનના દયાળુ એડીટર સાહેબે આપણું લક્ષ ખેંચ્યું છે કે જેના ઉપર વિચાર કરી તેનો અમલ કરવાની ખાસ જરૂર છે. જાનવરોના લક્ષણનો સવાલ બાજુ ઉપર મુકી માત્ર પોતાના સ્વાર્થ અને પોતાના દેશની આબાદી ખાતરજ આ સવાલ દરેક હિંદીવાસીએ હાથ ધરવો એ ડહાપણ ભરેલું ગણાશે તેમાં જરા પણ શક નથી.

મોટા પાયા ઉપર જો આવું ફાર્મ ઉઘાડવું હોય તો શરૂઆતમાં ૧૦૦૦ ભેંસો ખરીદવી જોઇએ કે જેની દરેકની રૂ. ૧૦૦) સો પ્રમાણે કીંમત ગણતાં રૂ. ૧૦૦૦૦૦) થાય અને તે ઉપરાંત રૂ. ૫૦૦૦૦) બીજા પ્રાથમિક ખર્ચના જોઇએ તેથી કુલ રૂ. ૧૫૦૦૦૦) ની થાપણથી શરૂઆતમાં આવું ફાર્મ ઉઘાડવું હોય તો તેથી નીચે પ્રમાણે ઉપજમાંથી ખર્ચ બાદ જતાં સેંકડે ટકા ૨૫) નો ચોખ્ખો અને દેખીતો નફો થવા પામે.

શરૂઆતની થાપણ (Capital) રૂ. ૧૫૦૦૦૦) રકમમાંથી નીચેના અડસટા (Estimate) પ્રમાણે તેનો ઉપયોગ થઇ શકે.

૧૦૦૦૦૦	ભેંસો ૧૦૦૦ ની ખરીદી દરેકની કીંમત રૂ. ૧૦૦) પ્રમાણે.
૨૦૦૦૦	ભેંસો માટે ૫૦૦ વીઘાં જમીન લેવી પડે તેના.
૫૦૦૦	પાડા ૫૦ ની ખરીદીના દરેકના રૂ. ૧૦૦) પ્રમાણે.
૧૦૦૦૦	છાપરાં વગેરે બાંધવાના ખર્ચના.
૩૦૦૦	પરચુરણ સામાન વગેરે ખર્ચના.
૧૨૦૦૦	મોસમમાં માલ, ઘાસ, વગેરે ખરીદવા બદલ થાપણના (Reserve Fund).
૧૫૦૦૦૦	

એ રકમમાં જે ઉપજ તથા ખર્ચ થાય તેની માહિતી મેળવવા વાંચનાર ગૃહસ્થોને હું નીચેના હિસાબનો અડસટો (Estimate) વાંચવા વિનંતિ કરૂં છું.

ઉપજ		ખર્ચ	
જ		ઉ	
૧૦૦૦૦)	પાડા તથા પાડીઓની ઉપજના	૧૦૦૦)	દર વરસે ભેંસોને ચરવા માટે બીડના
૫૦૦)	ભેંસના ચામડાંના	૫૦૦)	બીડના વેરા વગેરે ખર્ચના
૨૦૦૦)	ઉપરની જમીનના પેદાશના	૧૦૮૦૦)	ભેંસોને સુકું તથા લીલું ઘાસ દીવસના
૧૨૦૦૦૦)	દુધ, ઘી, ઈત્યાદિ દર ૫૦૦ ઢોર	૪૦૦૦)	ઘાસ રતલ ૧૦ પ્રમાણે રાતના
	દીઠ રૂ. ૧) પ્રમાણે	૪૫૦૦૦)	અનાજ ખોળ વગેરેના
૫૬૨૫)	ખાતર દરેક જાનવરો દીઠ પાઇત્રણ	૩૦૦)	વીહાય ત્યારે ગોળ વગેરેના
	પ્રમાણે.	૫૦૦૦)	મરણની નુકશાનીના સેંકડે ટકા ૫ પ્રમાણે
૧૮૭૫)	પરચુરણ ઉપજ તથા Reserve	૯૦૦૦)	નોકર ૫૦ ને દર માસે રૂ. ૧૫) પ્રમાણે
	Fnnd નું વ્યાજ		માસ ૧૨ ના
૧૪૦૦૦૦	કુલ ઉપજ.	૧૦૦૦)	મહેતા વગેરે તથા ડેડસ્ટોક
૧૦૨૦૦૦	ખર્ચ બાદ.	૯૦૦૦)	થાપણ (Capital) રૂ.૧૫૦૦૦૦નું વ્યાજના
		૭૦૦)	અણધાર્યા ખર્ચના
૦૩૮૦૦૦	નફો.	૮૦૦૦)	પાડાના ખર્ચના

૫૦૦)	કન્ટીજન્ટ ખર્ચના
૫૦૦)	વાસણો સુધારવા તથા રીપેર ખર્ચના
૧૨૦૦)	વેટરીનરી સર્જન તથા કમ્પાઉન્ડર અને ડ્રેસરના પગારના ...
૨૮૦૦)	દવાદારૂ ખર્ચના
૧૦૨૦૦૦	

શરૂઆતમાં એ રીતે રૂ. ૧૫૦૦૦૦)ની થાપણ ઉપર આપણે રૂ. ૩૮૦૦૦) નો નફો મેળવી શકીએ અને બીજે વર્ષે જ્યારે ઢોરો લેવાની જરૂર ન પડે તેમજ બીજાં ઢોરો વેચાય તેની ઉપજ થવા લાગે તેથી દર વર્ષે ઉપજમાં વધારો થાય તેમાં પણ શક નથી. વળી આ જે આંકડો અત્રે રજુ કરવામાં આવ્યો તે તમામ બહુજ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં હિસાબ રજુ કરીને મુકવામાં આવ્યો છે જેથી ૧૫૦૦૦૦ ની થાપણ ઉપર ૪૦૦૦૦) રૂપીઆનો વાર્ષિક નફો થવાનો દેખીતી રીતે સંભવ છે. વળી કાઠીઆવાડમાં ગીર, પ્રદેશ કે જેણે દુષ્કાળના છેલ્લા વર્ષમાં મુંબઇ ઇલાકાને ઘાસ પુરૂં પાડેલું છે તે દેશમાં જો આવું ફાર્મ ખોલવામાં આવ્યું હોય તો ઘાસચારો અને પાણી તથા નોકર માણસો બહુજ સસ્તા મળે અને રૂ. ૪૫૦૦૦ થી ૫૦૦૦૦ નો નફો થાય કારણ કે ગીરમાં ઘાસચારો અને પાણી પુષ્કળ મળે છે. ગુજરાતમાં વડોદરા, ડાકોર, ધરમપુર, વાંસદા આદિ સ્થળે પણ ઘાસની પુરી છુટ છે.

જેવી રીતે નામદાર ગવર્નર લૉર્ડ વેલીંગડન સાહેબ બહાદુરે આ અગત્યની યોજના હાથ ધરેલી છે તેવી રીતે પોતપોતાના રાજ્યની આબાદી માટે દરેક કેળવાયલા રાજ્ય કર્તાઓએ પણ આ સવાલ અગત્યનો ગણી પોતાના રાજ્ય તરફથી આવાં કેટલ ફાર્મ ઉઘાડવાની ખાસ જરૂર છે. મારા આસી. મેનેજર રા. રા. છગનલાલ વિ. પરમાનંદદાસ નાણાવટી કે જેઓ બે વર્ષ ઉપર સ્વ. જુનાગઢમાં ડીસ્ટ્રીક્ટ વેટરીનરી ઓફીસર તરીકે કામ કરતા હતા તેઓના કહેવા ઉપરથી જણાય છે કે સ્વ. જુનાગઢ નામદાર એડમીનીસ્ટ્રેટર બહાદુર મી. એચ. ડી. રેન્ડોલ સાહેબે પણ આવું ખાતું જુનાગઢ રાજ્યમાં ખોલ્યું હતું કે જેના ઉપર દેખરેખ રાખવા માટે એક વેટરીનરી સર્જનને ખાસ બહાલ કરવામાં આવ્યા હતા. મતલબ એ રીતે તે રાજ્યમાં કૅટલ કૅમ્પની યોજના છેલ્લા બે ત્રણ વર્ષથી શરૂ થઇ છે તેવીજ રીતે બીજાં દેશી રાજ્યો તેમજ શ્રીમંત ગૃહસ્થોની મોટી યોજનાથી માંડી એક સાધારણ ગૃહસ્થની થોડી મુડીના વેપારમાં પણ ઘણો ફાયદો થાય તે કોઇ પણ રીતે અવાસ્તવિક નથી. મતલબ આ દેખીતા નફાવાળા વેપારનો લાભ દેશના જુદા જુદા શહેરોથી માંડી નાનાં ગામડાંનાળાઓએ પણ લેવો જોઇએ.

છેવટે ખેતીવાડીની ખીલવણી અર્થે તેમજ ભેળસેળવાળાં દુધ, ઘી થી તંદુરસ્તી બગડવા જે ભય છે તેમાંથી દેશના વતનીઓને બચાવી લેવા અર્થે અને ગરીબ બિચારાં નિર્દોષ અને નિરાધાર ઉપકારી પ્રાણીઓના રક્ષણ અર્થે દયાળુ રાજ્યકર્તાઓ, શ્રીમંત શેઠીઆઓ, અને સાધારણ સ્થિતિવાળા ગૃહસ્થો આ વાત ધ્યાનમાં લઇ તેનો અમલ કરવામાં પાછી પાની ભરશે નહિ એવી આશા સાથે આ નિબંધ સમાપ્ત કરવા રજા લઉંછું.

૩૦૯ શ્રોફ બજાર, મુંબઇ નં. ૨
શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રચારક ફંડ.
તા. ૧-૧૦-૧૩

લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી.
ઓન. મેનેજર.
શ્રીજીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ—મુંબઇ.

ગ્રંથ સ્વીકાર.



લાભકારી ધર્મવચનો—સંશોધન કરી છપાવી પ્રગટ કરનાર રા. રા. સુરભાઇ શંકરભાઇ દેસાઇ દીહણવાળા છે. આ ગૃહસ્થ વયે વૃદ્ધ છતાં ઉત્સાહી છે. તેઓના વિચારો પવિત્ર છે. અને વિચારો પ્રમાણે તેમનું આચરણ પણ છે. આ પુસ્તકમાં મહાન પુરૂષોનાં ૧૩૫ બોધવચનો છે. એ વચનોનું વારંવાર મનન કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવામાં આવે તો મનુષ્ય દેહનું સાર્થક થયા વિના રહે નહિ. કર્ત્તાએ પુસ્તકની કીંમત રાખેલી નથી.

કલમી આંબા તથા લાખની ખેતી કરવાની રીત—આ પુસ્તકના કર્ત્તા અને પ્રસિદ્ધ કરનાર દુલેરાય સી. અંજારીયા. જી. એમ. એમ. સી. સરાહાશી વિશ્વનાથ ફાર્મના માલેક છે. આ પુસ્તકમાં કલમી આંબા ને લાખના વાવેતર સંબંધે પુષ્કળ લખેલું છે. ખેતી કરનારને આ પુસ્તક ઉપયોગી છે. કીંમત રૂ. ૦-૮-૦ છે. સરા તાબે કાઠીયાવાડમાં કર્ત્તા પાસેથી મળશે.

ભાગ્યોદય—આ માસિક કેટલાક વખતથી અમને મળે છે. એના અધિપતિ અને પ્રકાશક જેઠાલાલ દેવશંકર દવે અમદાવાદમાં છે. પ્રકાશક ઉત્સાહી છે. માસિકમાં ચર્ચવામાં આવતા વિષયો જુદી જુદી બાબતોના અને રસિક પણ છે. યૂરોપ અમેરિકાદિ દેશોમાં સાહિત્યમાં હદ બહારનો વધારો છે. એ દેશના માણસો પણ હાથે ખેંચવાની લારી કે ગાડીમાં બોજો ખેંચી જઇ મુકરર કરેલે સ્થાને પહોંચાડવા પછી બીજું કામ મળતા સુધીના વખતમાં જાહેર રસ્તા ઉપર વેચાતાં સામાહિક, પાક્ષિક કે માસિક વેચાતાં લઈ વાંચે છે. કેળવણી કંપલસરી (ફરજીયાત) હોવાથી ગરીબથી તે તવંગર સુધીના માણસોમાં ભાગ્યેજ અભણ માલૂમ પડે છે. તેના કરતાં આપણા દેશમાં મજુર તો શું પરંતુ ઉપવર્ગમાં પણ સંખ્યાબંધ અભણ માણસો માલૂમ પડે છે. તેઓ પોતાનો વખત નકામા ગપ્પાં, મશ્કરી, હુક્કા કે તમાકુ, ચહા, કોફી, દારૂ એવા દુર્વ્યસનોમાં ને મોજ-મજામાં કહાડે છે. જ્યાં સુધી પ્રજામાં કેળવણીનો પ્રચાર વધે નહિ, સાહિત્યનો ફેલાવો થાય નહિ ત્યાં સુધી દેશની ચડતીની આશા રાખવી ફોકટ છે. માટે સાહિત્યના ફેલાવાની ખાતર અનેક જાતના સાપ્તાહિક, પાક્ષિક કે માસિક પત્રની દેશમાં ઘણી જરૂર છે કારણ તે દ્વારાએ અનેક જાતની વિદ્યાકલાના વિષયો ચર્ચાવાની જરૂર છે.

હિંદી વૈદ્ય કલ્પતરૂ—આ માસિકનો સપ્ટેંબર સને ૧૯૧૩નો હિંદી અંક અમને મળ્યો છે. માસિકમાં ઉત્તમ જાતના લેખો ચર્ચાય છે. વૈદ્ય કલ્પતરૂ માસિક લાંબા વખતથી ગુજરાતી ભાષામાં છપાય છે અને લોકપ્રિય થઇ પડેલુ છે. રા. રા. જટાશંકરભાઇ લીલાધર એ માસિકના તંત્રીનો આ પ્રયાસ સ્તુતીપાત્ર છે. પરદેશથી આવતી કેટલીક હળાહળ વિષમય દવાઓના રગડાથી શરીરનું આરોગ્ય સુધારવા કરતાં નિર્દોષ વનસ્પતિ દવાઓનું સેવન કરી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવું એ હજાર દરજ્જે સારૂં છે.

શું ગૈાશીતળા (માતા) કઢાવવાં ફાયદાકારક છે? આ સંબંધીનું એક લઘુ પુસ્તક વૈરાગ માસિકના સંપાદકે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરેલું છે. ગૈાશીતળા કઢાવવાં કોઇ પણ રીતે ફાયદાકારક નથી. એ સંબંધે લંડનની એન્ટીવેક્સીનેશન લીગ હજારો રૂપિયાનું ખર્ચ કરી સાબીત કરી આપવા સતત પ્રયત્ન કરી રહી છે. યુરોપખંડના જે જે શહેરોમાં બલીયા ટંકાવવામાં આવતા નથી તે તે શહેરોમાં ગૈાશીતળાથી થતાં બાળકનાં મરણોનું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું છે. ગૈાશીતળા

કઢાવવા ફાયદાકારક છે કે શી રીતે એ વાત અમે લખીએ તે કરતાં વાંચકવર્ગ વાંચીને પોતાની ખાત્રી કરશે. ધન્વંતરિ માસિકના ગ્રાહકોને આ પુસ્તક આ અંક સાથે મોકલ્યું છે.

પટેલબન્ધુનો સંવત ૧૯૭૦ના કારતક માગશરનો અંક અમને મળ્યો છે. અંકના પ્રારંભમાં લીમડીના દિવાન રા. રા. ઝવેરભાઇ નાથાભાઇનો ફોટો છે. આ અંક પૃષ્ટ ૧૨૮નો છે. તેમાં જુદી જુદી બાબતના ઉત્તમ પ્રકારના લેખો લખાયલા છે. પાટીદાર યુવકમંડળ તરફથી તંત્રી કુંવરજી વિઠ્ઠલભાઇ આ માસિકને ઉન્નતિમાં લાવવા સતત પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે અને તેમના પ્રયત્નથી આ માસિકમાં દિનપરદિન સુધારો થતો જાય છે તે જોઇ વધારે આનંદ થાય છે.

ધી આતંકનિગ્રહ ફાર્મસી જામનગર—આ ફાર્મસીનું આલ્બમ અમને તે ફાર્મસીના કાર્યવાહકો તરફથી મળ્યું હતું, પરંતુ સ્થળ સંકોચને લીધે ઑક્ટોબરના અંકમાં અમે તેનો 'રીવ્યુ' લીધો નહોતો. આ ફાર્મસીની સ્થાપના સ્વર્ગસ્થ મણીશંકરભાઇ ગોવિંદજીના હાથે થએલી છે. તેને લગભગ ૩૨ વર્ષ થયાં છે. આપણા દેશમાં કરોડો રૂપિયાની દવા પરદેશથી આવે છે. તેનું કારણ એજ કે સ્વદેશી દવા બનાવવાની કડાકુટમાં આપણા વૈદ્યરાજો ઉતરતા નથી ને દવાઓ તૈયાર કરી વેચતા નથી. લોકો પણ આળસુ બની ગયા છે. કષાય, ચૂર્ણપાક કે અવલેહ જેવી દવા આપણે કોઇ દરદીને તૈયાર કરી લેવા કહીએ તો તે ઘણીવાર સાફ ના પાડશે 'કે અમારાથી એ કડાકુટ થશે નહિ. ઇંગ્રેજી દવાઓ તૈયાર આવે છે તે ન લઇએ કે કડાકુટ મટે?' આવા પરદેશમાં પૈસા જતા અટકાવવાનું મુખ્ય સાધન તો આપણા દેશમાં આવી ફાર્મસીઓ કાઢી દેશી દવાઓ તૈયાર કરી લોકોને પુરી પાડવી એજ છે. દેશી દવાઓ વિદેશી દવાઓ કરતાં હજાર દરજ્જે ગુણકારક છે. આ ફાર્મસી સંખ્યાબંધ દવાઓ તૈયાર કરી દેશમાં પુરી પાડે છે. જેથી તેટલા પૈસા દેશના પરદેશ જતા અટકે છે. 'આલ્બમ'ના ચૌદ પેજમાં આ ફાર્મસીની ઇમારતો અને તેમાં થતાં કામકાજનાં ચિત્રો છે, તેજ કહી આપે છે કે આ ફાર્મસીએ ૩૨ વર્ષમાં ઘણો વધારો કરેલો છે. મુંબઇ ઇલાકામાં આ ફાર્મસી પછી પનવેલમાં ધુતપાતેશ્વર ઔષધાલયની ફાર્મસી, તથા ઝંડુ ફાર્મસી, અને ગજ્જર સાહેબે પણ ઍલેમ્બીક વર્કસની ફાર્મસી કાઢી છે. જ્યાં મોટા પ્રમાણમાં શાસ્ત્રોક્ત દવાઓ બને છે. બીજી પણ ફાર્મસીઓ નાના પ્રમાણમાં કામ કરે છે પરંતુ દિલગિરીની વાત તો એ છે જે સુંઠના ગાંગડા હાથમાં આવવાથી બનેલા વૈદ્યરાજો હજારો પોકલ જાહેરાતો કાઢી ઠામ ઠામ અને આગગાડીમાં પણ પોતાના નોકરો મારફત દવાનાં બણગાં ફુંકી લોકોને ત્રાસ આપે છે, અને દેશી દવાઓ ઉપરથી લોકોની શ્રદ્ધા ઉઠાડે છે. શું આર્યાવર્તના પુરાતન કાળના વૈદ્યરાજો અને હકીમો વગેરે ઠામ ઠામ અને ઘેર ઘેર જઇ દવાનાં બણગાં ફુંકી દવાઓ લેવાની લોકોને ખુશામત કરતા હતા? અને લોકોને ઠગી પૈસા કઢાવતા હતા? આવા લોકોની ઠગાઇનું પરિણામ દેશમાંના પેઢી જાત અનુભવી અને કુશળ વૈદ્યોને ભોગવવું પડે છે, અને આવો ધંધો ચાલુ રહેશે તો દેશને પણ સહન કરવું પડશે. આતંકનિગ્રહ ફાર્મસી જેવી ફાર્મસીઓ કે જ્યાં શાસ્ત્રોકત દવાઓ તૈયાર થતી હોય તેવી ફાર્મસીમાંથી દવા મંગાવી વાપરવી એજ ઉત્તમ માર્ગ છે. આ ફાર્મસી પોતાના ધારેલાં કાર્યમાં સફલ નીવડે અને ઉન્નતિને પામે એજ અમે ઇચ્છીએ છીએ.

મુંબાઇના શ્રી જીવદયાજ્ઞાન પ્રસારક ફંડ તરફથી—ગૌ સંતાન બળદનું મહત્વ દર્શાવનાર ચિત્ર એ ફંડના ઓનરરી સેક્રેટરી રા. રા. લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી તરફથી અમને મળ્યું છે. આપણા દેશનો મુખ્ય આધાર અને જીવન ખેતી ઉપરજ છે. ખેતીનાં મુખ્ય સાધનોમાં બળદ છે. બળદ શબ્દનો અર્થ કેટલાક એવો કરે છે કે બળ+દદ, એટલે જેના બળથી હદ આવી રહે છે. બળદો ઘણા

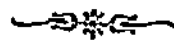
ઉપયેાગમાં આવે છે. કોસ ખેંચવામાં, બળતણુ માટેનાં છાંણાં, લીપવાનું છાણુ, રથ હાકવામાં, ધાણી ફેરવવામાં, અનાજ વવરાવવામાં ખેતી માટેના ખાતરનું છાણુ, હળ, ગાડુ હાકવામાં, માલ લઇ જવા લાવવામાં, પખાલં, ગાડીએ જોડવામાં; વગેરે અનેક કામ તેનાથી કરીએ છીએ. બળદેાની પેદાશ દિનપરદિન ઓછી થવાને લીધે આપણા દેશમાં ખેતી બરાબર થતી નથી તેને લીધે નિર્ધન અવસ્થામાં આવ્યા છીએ. દેશમાંથી હજારેા ગાયેાનેા નાશ થાય છે, તેથી બળદેાની કીંમત ચાર ગણી થઇ ગઇ છે. ગૈાસંતાનેાના રક્ષણુ માટે આપણી ફરજ છે કે ગરીબ અને તવંગરે નિદાન એક પણુ ગાય રાખવી જોઇએ જેથી દુધ, દહીં, ઘી, માખણુ, છાશ જેવી જીવનને ટકાવી રાખનાર વસ્તુએા તે આપણુને આપે, એટલુંજ નહિ પરંતુ દેશની ખેતી આબાદ થાય. આપણા શાણા પૂર્વજોએ પણુ કહ્યું છે કે "સંપત હેાય થેાડી તેા રાખીએ ગાય કે ઘેાડી." બંધુએા, હજી પણુ આપણા શાણા ને અનુભવી પૂર્વજોની શીખામણુને માની ચાલેા અને ગૈાસંતાનેાનું રક્ષણ કરેા કે જેથી તેના આશીર્વાદથી તમે પૂર્વકાલની સ્થિતિ પ્રમાણે સુખ અને આનંદમાં દિવસ નિર્ગમન કરશેાઃ

શ્રી જૈન આત્માનંદ સભા (ભાવનગર)નેા ત્રિવાર્ષિક રીપેાર્ટ અમને મળ્યેા છે. એ રીપેાર્ટ સંવત ૧૯૬૬ના કારતક શુદી ૧થી સંવત ૧૯૬૮ના આસેા વદી ં)) સુધીનેા છે. શ્રીમદ્વિજયાનંદ સુરિશ્વર (આત્મારામજી)નેા સ્વર્ગવાસ સંવત ૧૯૫૨ના જેઠ શુદ ૨ ના રેાજ થયા પછી તેમના નામ સ્મરણાર્થે તેમના ભકતેા, ઉત્સાહી સજ્જનેા અને જૈન ગૃહસ્થેાએ એજ સાલના જેઠ શુદ ૨ ના રેાજ એ સભાની સ્થાપના કરી છે. રીપેાર્ટ વાંચતાં તેમાં ભાવનગરના અને અન્ય દૂરના સ્થળેાના ગૃહસ્થેા પેટ્રન અને લાઇફ મેમ્બરેા અને વાર્ષિક મેમ્બરેા થએલા છે. એ સભા તરફથી આત્માનંદ પ્રકાશ નામનું માસિક નીકળે છે તેના અંગે એક ફ્રી લાયબ્રેરી છે. જૈન સાહિત્યની અભિવૃદ્ધિ માટે તેમજ જ્ઞાનેાદ્ધારાર્થે માગધી સંસ્કૃત વગેરે ટીકાના ગ્રંથેા પ્રસિદ્ધ કરવાનું ઉત્તમ કાર્ય શરૂ કરેલું છે એટલુંજ નહિ પણુ જૈન ધર્મને લગતાં અનેક ઉપયેાગી કાર્યો કરવામાં આવે છે. આવી ઉપયેાગી સંસ્થાને ઉત્સાહી ગૃહસ્થેાની મદદ મળે તેા આ સંસ્થા આથી પણુ વધારે કામ કરી શકે એમાં કંઇ શક નથી.

શ્રીમન મુનિ મહારાજ શ્રી મેાહનલાલજી જૈન સેન્ટ્રલ લાયબ્રેરી તથા સંસ્કૃત પાઠશાળાનેા સન ૧૯૧૨ના ફેબ્રુવારીથી સન ૧૯૧૩ના જાનેવારી સુધીનેા ત્રીજો વાર્ષિક રીપેાર્ટ તથા ટ્રસ્ટડીડનું ગુજરાતી ભાષાન્તરનું પુસ્તક અમને મળ્યું છે. આ સ્મારક ફંડની શરૂઆત તા. ૧ મે સને ૧૯૦૭ના દિવસે થએલી તે વખતે ફંડની રકમ રૂ. ૧૧૦૦૧ની હતી. જે રકમ રીપેાર્ટ વાળા વર્ષની આખરે રૂા. ૭૩૮૧૮-૫-૮ની થઇ ગઈ છે. લાયબ્રેરીમાં એકંદર પુસ્તકેાની સંખ્યા ૪૭૨૨ની છે. રીપેાર્ટવાળા વર્ષમાં ૧૦૦૨૮ પુસ્તકેા લાયબ્રેરીમાંથી ઘેર વાંચવા માટે લઇ જવામાં આવ્યાં હતાં. આ લાયબ્રેરીનેા લાભ જૈન ધર્મના અને અન્ય ધર્મના લેાકેા પણુ લે છે. લાયબ્રેરી સિવાય સંસ્કૃત પાઠશાળા પણુ છે જેનેા લાભ ૪૦ વિદ્યાર્થીએાએ લીધેા હતેા. એકંદરે આ સંસ્થાનું કામ સંતેાષકારક ચાલે છે. આવી સંસ્થાને ઉત્તેજન આપવામાં આવે તેા તે ઉત્તરેાત્તર સારી સેવા બજાવશે એમ અમેાને લાગે છે.



લગ્નસંબંધ.



આર્યાવર્તના ઋષિ મુનિઓ અને મનુ ભગવાન આદિએ ફરમાવ્યું છે કે સ્ત્રી પુરૂષે એક બીજા સાથે લગ્ન સંબંધથી જોડાઇ ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશવું અને ધર્મકાર્યો તથા પરોપકારનાં કાર્યો કરવાં. વળી अपुत्रस्य गतिर्नास्ति, स्वर्गेनैव च नैव च ॥ ઇત્યાદિ વચનો પણ લખેલાં છે. તેનું કારણ એજ કે પોતાના મરણ બાદ શ્રાદ્ધાદિ ક્રિયાઓ કરવા માટે પુત્રોત્પત્તિ કરવી, એટલુંજ નહિ પણ કન્યા જન્મે તેને પરણાવતી વખતે યથાવિધિ કન્યાદાન આપવું. લગ્ન કરવું તે કંઇ વિષયસુખ માટે કરવાનું નથી પરંતુ ધાર્મિક ક્રિયાઓ સાથે રહી કરવાને. ઉત્તરાવસ્થામાં વાનપ્રસ્થાદિ ધર્મનું પાલન કરી એકાંત સેવન કરી પ્રભુભક્તિ કરવા માટે કહેલું છે, એટલુંજ નહિ પણ સપ્તપદિની ક્રિયા થઇ ગયા પછી સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને એ લગ્ન મરણ પર્યંત બંધનકારક છે. એમ સ્થળે સ્થળે લખેલું છે. આ લગ્ન કરવાનો હક પુત્ર અને કન્યા સગીરવયનાં હોય ત્યાં સુધી માબાપનેજ છે. એટલે હજારો વર્ષથી આ હકનો અમલ માબાપો કરતાં આવ્યાં છે. હાલના કહેવાતા સુધારાના જમાનામાં ધર્મનાં બંધનો કેટલેક અંશે શિથિલ થવા લાગ્યાં છે. અને સુધારામાં આગળ વધેલા માણસો આ હક વરકન્યાને ભોગવવા દેવાની હીમાયત કરે છે. પરંતુ આપણા શાસ્ત્રકારો કહી ગયા છે કે કન્યા રજસ્વળા થાય ત્યાં સુધી તેનાં માતપિતા કે પાલન કરનાર તેનું લગ્ન ન કરે તો મહા પાતકી થાય છે. આવી શાસ્ત્રાજ્ઞાને લીધે ધર્મના ભયથી હજુ પણ વધારેમાં વધારે પંદર સત્તર વર્ષ પછીની કન્યા એક કુંવારી ભાગ્યેજ નજરે પડે છે. જો કે ઉપરની શાસ્ત્રાજ્ઞા એ હાલના સુધરેલા જમાનાવાળાને ગેરવ્યાજબી અને ખોટી લાગતી હશે, પરંતુ તે વિચારપૂર્વક કરેલી છે. જ્યાં જ્યાં એ આજ્ઞાનો લોપ થાય છે ત્યાં ત્યાં આજ્ઞાભંગનું માઠું ફળ બહુધા ભોગવાતું દ્રષ્ટિગોચર થાય છે.

યુરોપ અમેરિકાદિ ખંડોમાં સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચેનું લગ્ન જ્યાં ધર્મની રીતે બંધનકારક મનાતું નથી, પરંતુ એ લગ્ન સંબંધ ઐહિક સુખો ને વિષય તૃપ્તિ માટેનું હોવાનું મનાય છે. ત્યાં તેનું પરિણામ વિપરીત આવ્યું છે. તે એવી રીતે કે લગ્ન સંબંધ એ એક જાતનો સ્ત્રી પુરૂષ વચ્ચેનો કરાર છે અને તે કરાર એવો છે કે ગમે તે વખતે તેનો ભંગ કરી શકાય છે. આ માન્યતાને લીધે એ ખંડોમાં સંખ્યાબંધ છેડા છુટકાની ફરીયાદો કોર્ટોમાં સ્ત્રી પુરૂષોની થાય છે અને સહજ બાબતમાં પણ તેવા છુટા છેડા આપવાના કરાવો થાય છે.

આપણા દેશમાં ઘણા કુંવારા માણસો મળી આવશે પરંતુ કુંવારી સ્ત્રીઓ તો ક્વચિતજ જોવામાં આવશે. પરંતુ અમેરિકા ખંડમાં ૮૦ લાખ પુરૂષો અને ૯૦ લાખ સ્ત્રીઓ કુંવારી છે. જર્મનીમાં જ્યારે વસ્તીનો વધારો થતો જાય છે ત્યારે ફ્રાન્સમાં પુરૂષો કુંવારા રહે છે તેથી સ્ત્રીઓને પતિ મળી શકતા નથી તેથી ફ્રાન્સની સરકારને ખાસ કાયદો કરવો પડયો છે અને અમુક વય પછી નં પરણનાર પુરૂષ ઉપર વાર્ષિક કર રાખેલો છે. આપણે પણ કહેવાતા સુધારાના શિખર ઉપર બેસવા જઇશું તો વખતે યુરોપ અમેરિકામાં સ્ત્રી પુરૂષોની કુંવારા રહેનાની સંખ્યા વધી ગઇ છે તેવુંજ પરિણામ આવશે. માટે આપણા મહાન ઋષિ મુનિ અને મનુ ભગવાનાદિએ જે આજ્ઞાઓ કરી છે તે ઘણી વિચારપૂર્વક અને લાભદાયક છે.

વિવિધ જ્ઞાનવિહાર.

નોટો ધોવાનું યંત્ર—ચલણી નોટો આજ કાલ એટલા પ્રચારમાં આવી ગઈ છે કે, તેની માહીતી ન હોય એવો એક પણ માણસ મળી શકશે નહિ. આ નોટો પહેલવહેલી સરકારી તીજોરીમાંથી બહાર નીકળે છે ત્યારે તે સ્વચ્છ કોરી હોય છે, પરંતુ તે ઘણા દિવસ લોકોમાં ફરવાથી તેને જુદા જુદા મનુષ્યોના હાથનો મેલ ચઢે છે. અર્વાચીન જંતુશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે એવી મેલી નોટોથી જુદા જુદા પ્રકારનો રોગ પ્રસરવાનો સંભવ રહે છે. આથી કેટલાક સુધરેલા દેશોમાં એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હોય છે કે એવી નોટો ફરતી ફરતી સરકાર પાસે આવે એટલે તે લોકોને પાછી આપતા પહેલાં ધોઈ સાફ કરવી. કેટલીક સરકારી તીજોરીઓમાં એવો વહીવટ છે કે એવી નોટો આવે કે તેનો નાશ કરી એની જગાએ બીજી કોરી નોટ આપવી. યુનાઈટેડ સ્ટેટસમાં આવી નોટોને ધોવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. અને તે કાર્ય માટે એક જુદુજ યંત્ર રાખવામાં આવ્યું છે. આ યંત્રને જાડા સુતરાઉ કાપડના બે ફરતા પટા હોય છે. આ પટામાં ધોવાની નોટો ઘાલતાંજ તે પટાની સાથે તે નોટો ધોવાના પાણીમાં થઈ બહાર નીકળે છે. આ પટાની વ્યવસ્થા એવી છે કે, તેના યોગથી એ નોટો ધીમેથી દબાતાં તેમાંથી શોષાઇ ગયેલું પાણી ધીમેથી બહાર નીતરે છે. આ પ્રમાણે નોટો સાફ ધોવાયા પછી બીજા પટા પર ચઢે છે, અને તપાવેલા રોલપર ફરે છે. આથી તે સુકાઇ જાય છે, તેમજ ઇસ્તરી કર્યા પ્રમાણે સાફ થાય છે. આ યંત્ર ચલાવવા માટે બે છોકરા પુરતા છે. આ યંત્રવડે કરીને એક કલાકમાં ચાર હજાર નોટ ધોઈ શકાય છે. એક હજાર નોટ ધોવા માટે એક પૌંડ (રતલ) સાબુ જોઇએ છીએ, અને યંત્ર ચલાવવા માટે એક હોર્સપાવરનું એન્જીન બસ થાય છે.

જુની શોધ નવા રૂપમાં—આપણા જુના ખાવાના પદાર્થો સંબંધી હાલના શાસ્ત્ર પ્રમાણે જે શોધ થાય છે, તેથી એવું જણાય છે કે, આપણા પૂર્વજોના હાથમાં જો કે સૂક્ષ્મ રીતે પ્રયોગ કરવાને વિકટ યંત્રો નહોતાં, છતાં પણ અનુભવ એ એમનો મહાન સહાયક હતો. અનુભવ વડે તેઓમાં આરોગ્યને પોષક એવા ઘણા પદાર્થ ખાવાની રૂઢી પડી ગયેલી છે. ઉદાહરણાર્થ, દાળ, ભાત વગેરેમાં લીંબુ નીચોવીને ખાવાની ટેવ આપણામાંનાં ઘણાને હોય છે. આ લીંબુના રસ સંબંધી હાલમાં એવી શોધ થઈ છે કે, તેનાથી કાર્બોલીક એસીડ જેટલીજ રોગ બીજનો નાશ કરવામાં સહાય મળે છે, તેમજ તેનું સેવન કરવાથી આરોગ્યનું રક્ષણ સારૂં થાય છે. આવુંજ કંઈક છાશ (તક્ર) માટે પણ છે. છાશ ખાવી એ તો જાણે ગરીબાઇનું લક્ષણ! પરંતુ એનામાં કેટલાક વિશેષ પ્રકારના ઔષધી ગુણ છે એવું પુષ્કળ પાશ્ચાત્ય ડાકટરો કહેવા લાગ્યા છે! કેટલાક રોગોમાં ખાસ તૈયાર કરવામાં આવેલી છાશનો ઉપયોગ કરવાનો રિવાજ વધતો જાય છે. આપણું વૈદક તો એના ગુણ સેંકડો વર્ષથી જાણે છે. અનુભવજન્ય જ્ઞાન કેટલું કીંમતી છે તે આથી સહજ સમજાશે.

સાકરનો એક નવો ઉપયોગ—એક ફ્રેંચ સરજને સાકરનો એક નવો ઉપયોગ શોધી કાઢયો છે. જખમ રૂઝાવવાના કામમાં તે ઘણા ઉપયોગની છે, એવું એમણે સિદ્ધ કર્યું છે. સાકરનું સ્વચ્છ પાણી તૈયાર કરી તેનાથી જખમને ધોઈ નાંખી પછી લીંટ કાપડનો કટકો એના પાણીમાં પલાળી જખમ પર મૂકવો. એના પર તેલવાળા રેશમી કાપડની પટી મૂકી પાટો બાંધી

દેવો. આમ કરવાથી રેશમી કાપડની પટીની ચીકટ લાગતી નથી. અને તે સારી રીતે ધોઇ શકાય છે. સાયરના બારીક ભૂકાને પણ ઘા પર સાંગડી બાંધી દેવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. નવા જખમને રૂઝવવામાં સાકર સારૂં કામ કરે છે. પણ જુના જખમપર એનાથી એટલો જલદી ફાયદો થતો નથી છતાં તે ધીમે ધીમે રૂઝવવાનું સારૂં કામ કરે છે. આપણે અહીં ઘણા લોકો શરીરમાં ફોટો ભાંગી જવાથી પરૂ ભરાતાં ગોળને ગરમ કરી લગાડે છે અને તેથી લાભ થાય છે. વળી કંઇક વાગવાથી લોહી નીકળતાં ઘવાયલી જગા પાકી ન ઉઠે તે માટે પ્રાથમિક ઉપચાર તરીકે ફટકડી સાથે ખાંડ મેળવી ફકાવવામાં આવે છે. આવી કેટલીક રીતે તેનો દવા તરીકે આપણા લોકો ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રમાણે ખાંડ–સાકરનો દવા તરીકેનો ઉપયોગ અહીં પ્રચલિત છે, ત્યારે યુરોપના ડાક્ટરો હજુ તેનો હમણાંજ શોધ કરે છે!

હિંદનાં કારખાનાં—હિંદુસ્થાનમાં પહેલી સુતરની મીલ ૧૮૫૧ માં મુંબાઇખાતે સ્થાપન થઇ હતી. હવે સુતર કાપડ કાઢનારી એવી ૨૫૦ મીલો નીકળી ચુકી છે. આ ધંધામાં ૨॥ કરોડ મનુષ્યો કામ કરે છે. આમ છતાં હજી હિંદને ૫૦ કરોડનું પરદેશી કાપડ ખરીદ કરવું પડે છે. રૂની ગાંસડીઓ બાંધવાનાં અહીં ૧૧૫૦ કારખાનાં છે; પણ તે ગાંસડીઓ પરદેશ મોકલવા માટે બાંધવામાં આવે છે. શણની મીલો ૫૪ અને પ્રેસ ૧૪૦ છે, જેમાં બે લાખ માણસો કામ કરે છે, પણ એ ધંધાની માલકી યુરોપીયનોની છે. આપણા દેશમાં ચાનાં ૫૦૦૦, કોફીનાં ૩૦૦ અને સીંકોનાનાં ૨૦ ક્ષેત્ર છે. પણ તેમાંનાં અહીંની થાપણથી ચાલતાં અથવા હિંદુઓની માલીકીનાં જુજ છે. મેંગેનીઝ, મીઠું, પથ્થર, કોલસા, લોખંડ, એ ધંધાની સારી વૃદ્ધિ થતી રહી છે; છતાં તે સંતોષકારક નથી. ઉનની મીલો માત્ર નવજ છે. ખાંડનાં કારખાનાં માત્ર ૩૦ હોવાથી ગયા વર્ષમાં ૧૨ કરોડની ખાંડ વિદેશથી આવી હતી! કાગળની ૯ છે, જેમાંથી ૮૧ લાખ રૂપીઆના કાગળ તૈયાર થાય છે. આમ છતાં પણ ૧ કરોડના પરદેશી કાગળ લેવા પડે છે! રેશમની મીલો ૪ અને દોરા બનાવવાનાં ૩૦ જ કારખાનાં હોવાથી ૨॥ કરોડનો માલ પરદેશનો ખરીદવો પડે છે. હાલમાં કાશ્મીરમાં મહાન રેશમનું કારખાનું નાશ પામવાથી અધિક નુકશાન થયું છે. ૧૪ કરોડનાં ચામડાં પરદેશ મોકલવામાં આવે છે જે અહીંજ કામમાં લેવાથી ઘણો લાભ થાય એમ છે. હાડકાં શીંગડાં વગેરેના પદાર્થ પણ અહીંજ તૈયાર થવા જોઇએ. બીડ અને પોલાદની વસ્તુઓ તૈયાર કરવાનાં ૯૦ અને પીતળનો સામાન તૈયાર કરનાર ૧૦ કારખાનાં છે પણ તેમાં સુધારણા કરવાની અતિ આવશ્યકતા છે. ગળીનાં કારખાનાં ૩૭ હોવા સાથે તેમાં ૧૭ હજાર માણસોનો નિર્વાહ ચાલે છે. પરંતુ પરદેશથી બનાવટી માલ આવવા લાગ્યાથી એનાં કારખાનાં વધે એવી આશા નથી. સાબુ, મીણબત્તીઓ, વાર્નિસ, પોલીશ વગેરે બનાવનાર કારખાનાંને જોઇએ તેવું ઉત્તેજન નથી. કારણ કે તે પરદેશી માલ સાથે ટક્કર ઝીલવા અશક્ત છે. દિવાસળીનાં કારખાનાં પાંચજ છે. કાચનાં કારખાનાં કાઢવાને જોઇતો માલ, નરમ પથ્થર (Flint stone) અહીં વિપુલ છે. છતાં દોઢ કરોડનો માલ પરદેશથી આવે છે તે જોતાં આ ધંધા તરફ લક્ષ આપવા યોગ્ય છે. ખેતીના કામનાં યંત્ર, ખાતર, ચામડાનો બૂટ, મોજાં, ગંજીફાક, ચાકુ, કાતર, સોય, ટાંકણી, રકુ વગેરેનાં કારખાનાં માટે આ દેશમાં સારૂ ક્ષેત્ર છે. વેદાંતે જગત મિથ્યા છે એવું ઉપદેશી હિંદને નિવૃત્તિ પ્રિય કરી નાંખ્યો હતો. પણ આર્યસમાજ કર્મને આવશ્યક સાધન ગણી તે માર્ગે પ્રવૃત્ત રહેવાનો ઉપદેશ કરે છે. આર્યોએ પ્રમાણિકપણે ઉદ્યોગમાં પડી સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરવા અને તેનો સદુપયોગ કરવા તત્પર રહી આર્ય ગૌરવની રક્ષા કરવી જોઇએ. સા-

ધન શિવાય સાધનની પ્રાપ્તિ નથીજ. જ્ઞાન અને મોક્ષના લાભ માટે કર્મ એ સાધન છે. વિશ્વ-પૂજા-સેવા તે વિના બનેજ નહિ. પરમાત્મા પર શ્રદ્ધા રાખનાર સર્વેએ પ્રથમ વિશ્વવ્યાપક સબળ બ્રહ્મની ઉપાસના વિશ્વના પ્રાણીઓની સેવાથીજ કરવી જોઈએ. એ શિવાય અમૃતની પ્રાપ્તિ નથી. આ સર્વ કરવા માટે સંપત્તિની આવશ્યકતા છે, અને તેની પ્રાપ્તિમાં ઉપરોક્ત સાધન છે.

વૈજ્ઞાનિક આશ્ચર્ય—અમેરિકાના વોશિંગ્ટન શહેરમાં એક મોટો હોલ હતો. એની રચના એવી અદ્દ્ભુત હતી કે એના એક કિનારાપરથી કોઈ મનુષ્ય ઘણાજ ધીમા અવાજે બોલે તો પણ, તેના બીજે છેડેથી તે પોતાના શબ્દોને ઘણી સ્પષ્ટતાથી સાંભળી શકતો. ઇટાલીમાં 'સાચેનટ' નામનો એક જુનો કીલ્લો છે. જો તેની પાસે એક પીસ્તોલનો અવાજ કરવામાં આવે તો એવા પચાસ અવાજ સંભળાય છે. સીસીલીમાં આવેલા એક દરવાજાની પાસે કોઇ માણસ ઉભો રહી ધીમે રહીને હસે તો એનાથી ૨૫૦ ફીટ છેટેના પડદાની પાછળ ઘણોજ મોટો હસવાનો અવાજ સંભળાતાં ધીમે કહેલી વાતને પણ સ્પષ્ટ રીતે સાંભળી શકાતી. એની અંદર બેઠેલા માણસોને બીજાના મનની વાત જાણવાનો આથી ઘણો સરસ લાગ મળતો. લંડનમાં સેંટપોલની ગેલેરીના એક છેડે કહેલી વાત બીજે છેડે સ્પષ્ટ સંભળાય છે. પરંતુ હોલની વચ્ચે સાંભળી શકાતી નથી ! કુદરતના અભ્યાસથી માણસો કેવી અદ્દ્ભુત રચના કરી શકે છે તેના આ નમુના માત્ર છે.

આર્યપ્રકાશ.

ભવરોગ મટવાનું ભેષજ.

અવતરક—પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

(જીવડા જો જાગી જો જાગી—એ રાહ.)

રામ નામ ધન રળ તું, નિત નિત, રામ નામ ધન રળ તું.
એ ધન અચળ સહુ સુખદાતા, દુષ્ટ કર્મ મદ દળ તું;
અનર્થહારી અભયકારી એ, ફળવાડી સમ ફળ તું. નિત. રામ. ૧
માયિક માયાની મૂર્છામાં, તલભર નહિ ટળવળ તું;
દુર્ગતિદાયક લેશ ન લાયક, ચકિત થઇ નવ ચળ તું. નિત. રામ. ૨
પ્રાણસંકટો વેઠયે પણ તે, મરજીસર નથી મળતું;
મળે કદી તો તેના મદમાં, રહે મન રોઝ રઝળતું. નિત. રામ. ૩
બુદ્ધિ બગાડે ભૂતિ ભગાડે, વૈર જગાડે વળતું;
ભવભ્રમણાનું લપ વળગાડે, તેથી આધે ટળ તું. નિત. રામ. ૪
ચિદાનંદઘન પ્રારૂ રામ ધન હાથ થવા હિત હળતું;
એજ પ્રાપ્તિમાં પૂર્ણચંદ્ર ધર, અહનિશ ટેક અટલ તું. નિત. રા. ૫

(ભૈરવી-મુજને ભીખ માંગતી તેંજ કરી—એ રાહ.).

ભજરે મન ભૂધર ભયહારી, ભજ સુખકારી અનહદ ઉપકારી,
અગનિત વ્રદદ બિરૂદ ધારી. ભજ. ૧
હૈ અનાથકે નાથ અતુલબલિ, શરનાગત સાનિધકારી. ભજ. ૨

સુપથ પ્રચારક કુપથનિવારક, વિઘ્ન વિદારક અઘહારી. ભજ. ૩
નિર્ગુન સગુન હોત સ્વેચ્છ બસ અંકલિત કૃતિ ધર અસુરારી. ભજ. ૪
હૈ સખાઈ સ્વારથ બિન સંતત, કરૂણાકર વર જયકારી. ભજ. ૫
ભેદ ન પાવત ભેદ યાહી તેં, નેતિ નેતિ કહેં નિર્ધારી. ભજ. ૬
પૂર્નબિધુ સમ વિમલ જ્યોતિમય, જય જય જય મુનિ મન હારી. ભજ. ૭

(રાગ કલિંગડો. પ્રિયા મારીરે પ્રાણ થકી તું છે પ્યારી—એ રાહ.)

શ્રી હરિનોરે સાચો સેવક થાને.
સુચિ તન મન વચનેથી સ્નેહે, ગોવિંદ ગોવિંદ ગાને. શ્રી. ૧
અવર સર્વનો આશ્રય તજી ઝટ, જગપતિ શરણે જાને. શ્રી. ૨
નિંદા વિકથા વારી નિરંતર, કૃષ્ણકથા સુણ કાને. શ્રી. ૩
કિર્તન કમળાપતિનું કરતાં, શરન ધરે છે શ્યાને? શ્રી. ૪
દુષ્ટાચાર વિચારથી દિલમાં, સદા અધિક શરમાને. શ્રી. ૫
દયા ક્ષમા દૃઢ શ્રદ્ધા સાથે, ચક્રપાણી ચિત્ત ચાહને. શ્રી. ૬
પ્રભુ ગુણ અમૃત પૂર્ણ પ્રેમથી, પળે પળે પી અને પાને. શ્રી. ૭

(રાગ બિભાસ—એ મહિયારણી અજબ અપાર દીઠી—એ રાહ.)

રટ મન હરિજન સિયાવર રામ, સિયાવર રામ સિયાવર રામ, રટ.
આનંદમંગલ અર્પક એ છે, નિરૂપમ નિર્મલ નામ. રટ. ૧
કામધામ ઘનશ્યામ છબીતું, કર ચિંતવન હિત કામ. રટ. ૨
અવધપતિના અતિ અનુરાગે, ગા તું સદા ગુણ ગ્રામ. રટ. ૩
જાનકી જીવનની જપ માળા, જપ તું આઠે જામ. રટ. ૪
અર્ચન પૂજનાદિ એ પ્રભુનું, અહનિશ કર અભિરામ. રટ. ૫
ઢોંગ ઢિઠાઇ દુર્વ્યસનાદિ, હરદમ કરી દે હરામ. રટ. ૬
પૂર્ણચંદ્રની ઇચ્છા પૂરણ, કર શ્રીવર સુખ ધામ. રટ. ૭

(સખિયો નિજ નિજ નિતી—એ રાહ.)

શ્રદ્ધા મંગળ મૂળ મહોદયકારી છે સદારે, શ્રદ્ધા વિજયવંત વર સુષ્ટિતણો શૃંગાર;
શ્રદ્ધા સકલકર્મની જનની જાણી લ્યો સહીરે, શ્રદ્ધા અંદર સુંદર દિવ્ય દેવ દીદાર.
માટે શ્રદ્ધાને સહુ સેવો સાચા સ્નેહથીરે.

સાખી— શ્રદ્ધા વિણ આ વિશ્વમાં, સરે ન એકે અર્થ;
જપ તપ સંયમ સાધના, શ્રદ્ધા વિણ સહુ વ્યર્થ.

થાએ નિષ્ફળ સર્વે સાધન નાસ્તિકતા વડેરે,
આસ્તિકતાથી થાએ બેશક બેડો પાર. માટે શ્રદ્ધા. ૧

સાખી— પ્રાપ્ત થાય છે પલકમાં, શ્રદ્ધાબળથી સિદ્ધિ;
ભક્તિ જ્ઞાન વૈરાગ્યની, વધે વિપુલ સમૃદ્ધિ.

સત્વર સ્વર્ગે અને અપવર્ગતણાં સુખ સાંપડેરે,
શ્રદ્ધા સજતાં આપે અમર નામ નિર્દ્ધાર. માટે શ્રદ્ધા. ૨
સાખી— ધ્રુવ પ્રલ્હાદ મયૂરધ્વજ, ચંદ્રહાસ હરિશ્ચંદ્ર;
પીપે કલૈયો વિદુર; નારદ બંકનરેંદ્ર,
બહુએ જનને ભેટયા પૂર્ણ પ્રેમે બદ્રીપતિરે,
એવું શ્રદ્ધાનું બળ અકળ અચિંત્ય અપાર. માટે શ્રદ્ધા. ૩

(ચટ પટ ચેત હેત કર હરીશું-એ રાહ.)

છે તનરંગ પતંગ સરીખો, ઉડી જશે સહી એતોરેજી.
એની તૃષ્ણા મ્હેલી અળગી, ચેતનજી ઝટ ચેતોરેજી; ૧
બાજીરેગરની બાજી જેવી, જગની રચના જાણોરેજી;
તેમાં શું તલ્લીન બનીરે, મોજ મજાએ માણોરેજી. ૨
સગાં સર્વ સ્વારથનાં સંગી, મિત્ર સહુ મન લખનારેજી;
તારૂં સગું કોઇ નથી તેથી, તજ તેઓની તું નયનારેજી. ૩
જગલાડી જેવી જે લક્ષ્મી, તે ન થશે કદી તારીરેજી;
મફત બની મગરૂર મૂરખડા, માને મારી મારીરેજી. ૪
છળ પ્રપંચ છોડી ચટપટ તું, કરી લે સુદૃઢ કમાણીરેજી;
માન વચન પૂર્ણેંદુનાં આ, જરૂર હિતકર જાણીરેજી. ૫

(શું થયા શા હાલ મારા હાલ હે હરિ-એ રાહ.)

ભૂલી ન જા મનભમરા તું ભવ્ય ભોગ ભાળીને,
ફુલી ન જા ફૂલેલો બાગરાગ નિહાળીને.
આજે જે સુખી તે કાલે દુઃખી દેખાય છે,
છે સંધ્યા રંગ સમાન એ જો જો સંભાળીને. ભૂલી. ૧
આજે જે ખિલ્યાં તે કાલે ખરે કરમાય છે,
મસ્ત શું બને છે મૂર્ખા તું મૂછ મરડીને. ભૂલી. ૨
જે ફુલો જઈ દેવને શિર આજ શોભાય છે,
કાલે તે ઢળશે ધરણીપર ધૂળ ઢાળીને. ભૂલી. ૩
ચાર ઘડીની ચટકી ચાંદની આ જણાય છે,
ઘોર અંધારી ફેલશે પછી તેજ ટાળીને. ભૂલી. ૪
આ અનિત્ય વાસનામાં શું લોભાય છે,
કર ધર્મતત્ત્વનું પાન તું ઝટ ગર્વ ગાળીને. ભૂલી. ૬
ગુંજારવ વિજ્ઞાનનો જે ગૈાણ ગણાય છે,
વર તું ત્વરાથી મુક્તિને ભવબીજ બાળીને. ભૂલી. ૭
પૂર્ણેંદુ વદે એ સ્થળમાં ચિદ અથડાય છે,
ભજ તું અખંડાનંદીને ખળતાજ ખાડીને. ભૂલી. ૮

ઉદર-રેાગ.

ગાળેા.

૧. ખેારાસાનીવજ, એરંડાનું મૂળ, હીંગ, જીરૂ, હરડેદળ, ઉપલેટ, સુંઠ, લવીંગ, બીડલવણ, પારેા, ગંધક; એનું ચૂર્ણ લીંબુના રસમાં-ચાર ટાંક સુધી શક્તિ પ્રમાણે લેવાથી ગેાળેા, અજીર્ણ, સુંક અને પેટના વ્યાધિ મટે છે.

૨. ધાણા, સીંધવ, ત્રિકટુ, ચિત્રક, ગજપીપર, ચવ્યક, લવણ, કણજના પત્ર. એ બધાંનું ચૂર્ણ માટલીમાં ભરી બાળી દેવું. તેની રાખ એક પાઇ ભાર દહીંના પાણીમાં મેળવી પીવાથી ગેાળેા, પીંડ, આમ, સેાજો વગેરે દર્દો એ ચૂર્ણના સેવનથી મટે છે.

૩. સીંધવ, સરગુવાની છાલ, ભેાંયરીંગણી, ઉભી રીંગણી, ઝીંઝુટેા, કદમછાલ, ઐહુસી. પુરક-રમૂળ; કાલીપાટ, ચિત્રા છાલ, ઇંદ્રિજવ, ખાખરાની છાલ, બાળબીલી, બકામ. લીમડાની છાલ, થેારનાં પાન, ભીલામાં, કણજનાં પાન, પાકા આકડાનાં પાન; એ સર્વનું ચૂર્ણ કરવું ને માટલીમાં ભરી બાળી દેવું. તેની રાખમાં ચેાથા ભાગ જેટલી હીંગ મેળવવી. અને પાંચમેા ભાગ જેટલાં લવીંગ મેળવી ખલ કરવેા. તે ચૂર્ણ એક પૈસાભાર લેવાથી આઠ જાતના ગેાળા મટે છે.

બરેાલ.

૧, સીંધાલુણ સાથે ચણાનેા ખાર પીવાથી બરેાલ મટે છે.

૨. તાંદલજાનેા રસ પીવાથી બરેાલ મટે છે.

૩. કરીઆતાની ચાહા સાથે નવસાર એકથી ત્રણ વાલ સુધી આપવાથી અપુર્ણ ફાયદેા થાય છે.

૪. પીપરીમૂળનેા અર્ક આપવાથી મટે છે.

૫. જવખાર, બીજોરાનેા રસ ને મધ પીવાથી બરેાલ મટે છે.

૬. મધપીપરનેા યેાગ કાસ, શ્વાસ, જ્વર, પ્લીહા, અને હેડકીનેા નાશ કરે છે.

૭. મરી, ચિત્રેા અને સંચળનું ચૂર્ણ છાશમાં પીવાથી ઉદરના રેાગ, બરેાલ, મંદાગ્નિ અને અર્શ મટે છે.

૮. સરપંખાનાં મૂળ છાશમાં વાટી પીવાથી બરેાલ જલદી મટી જાય છે.

૯. સરગુવાની છાલનેા ઉકાળેા પીવાથી બરેાલ મટી જાય છે.

૧૦. સાજીખાર, જવખાર અને સંચળ લીંબુ રસમાં ચુસાવ્યાથી બરેાલ મટે છે.

૧૧. ગેાળ સાથે ટંકણખાર સેવન કરવાથી ગેાળેા અને ઉદરની ગાંઠ મટે છે.

જુલાબ વાળવાના ઉપાય.

૧. લેાદર અને આવળની છાલ એ બન્નેના બારીક ચૂર્ણને ઘીમાં ચટાડવાથી રેચ બંધ થાય છે.

૨. રેવંચી, અળાયેા અને જીરૂ એની બે વાલ જેવડી ગેાળી ખાવાથી જુલાબ બંધ થાય છે.

૩. ચેામાસામાં ચારની ઉપર-રીણના લેાચા હેાય છે તેની લેાટમાં ગેાળી કરી આપવાથી જુલાબ બંધ થાય છે.

૪. સાકર ને જીરૂ પાણી સાથે ફાકવાથી જુલાબ બંધ થાય છે.

૫. ધાણા ને સાકર પાણીમાં પાવાથી જુલાબ બંધ થાય છે.

મુળછી.

૧. આંબેા, જાંબુ, વડ એનાં કુણાં પાંદડાં અને વાળેા એનું ફાન્ટ કરી મધ નાંખી પીવાથી અતિસાર, તૃષા, ઉલટી અને મુળછી મટે છે.

૨. શક, કચેારેા, સુંઠ, સંચળ, એનું ચૂર્ણ કરવું. તે ચૂર્ણ લીંબુ કાપી તેની ચીરમાં ભરવું અને તે બન્ને ચીરાેને દેવતા ઉપર ખદખદાવી સુસાવવાથી ગમે તેવી મુળછી પણ મટે છે.

અજીર્ણ.

૧. આદાના રસમાં મધ, સીંધાલુણ અને લીંબુના રસનાં ટપકાં નાંખી પીવાથી અજીર્ણ મટે છે.

૨. સેકેલી હીંગ સાથે ચણાનેા ખાર આપવાથી અજીર્ણ, ચુંક અને આફરેા મટે છે.

૩. લવીંગ, સુંઠ અને અજમાની ગાેળી અજીર્ણપર આપવાથી સારેા ગુણ આપે છે.

૪. કાસ રેાગમાં બતાવેલા લવીંગાદિ ચૂર્ણ સેવાથી એ રેાગ મટે છે.

૫. કેળાં ખાવાથી અજીર્ણ થયું હેાય તેા તેના ઉપર ઇલાયચીદાેડા આઠ દસ ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

૬. કેાપરૂ ખાવાથી અજીર્ણ થયું હેાય, કિંવા રેચ લાગતા હેાય તેા તે ઉપર ધેાળી ડુંગળી અને ગાેળ એકત્ર કરી ખાવેા.

૭. ઘઉંની રેાટલી કિંવા અન્ય પદાર્થ ખાવાથી, તે કાચા અપકવરહ્યાથી, કિંવા બીજા કારણથી અજીર્ણ થયું હેાય તેા કાકડી ચાવી ખાવી આ યેાગથી અજીર્ણવિકાર મટે છે.

૮. મુળાને પાતળાં સમારી તેના ઉપર મીઠું ભભરાવી ખુબ જેારથી ચેાળી થાેડીવાર રહેવા દેવા પછી જેારથી રગડી તેનું પાણી નીચેાવી નાંખવું. પછી તે મુળાના પૈતા ચાવીને ખાવાથી તત્કાળ અજીર્ણવીકાર મટે છે.

૯. ચણાનેા ખાર રેાગીની શક્તિ પ્રમાણે એક તાેલા સુધી આપવેા. તે ખારમાં એક તાેલાથી કમી પાણી નાંખવું. જાસ્તી નાંખવાથી ગુણ આવતેા નથી. એકવાર આપે ફાયદેા ન થાય તેા ફરી થેાડેા વખત જવા દેઇ આપવેા.

૧૦. લસણ અને ઇલાયચી એ બન્ને ઘુંટી દસ વાલની ગાેળી આપવાથી અજીર્ણ અને પેટ ચઢેલું મટે છે.

ઈંગ્રેજી દવાઓ.

૧. એક ભાગ સલ્ફ્યુરીક એસીડ અને અગીયાર ભાગ પાણી મેળવવાથી સલ્ફ્યુરીક એસીડ ડાઇલ્યુટ થાય છે. તે ડાઇલ્યુટનાં દસથી ત્રીસ ટીપાં એક ઔંસ પાણીમાં મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

૨. લાંબા વખતના અપચા ઉપર તેની ગાેળી ઝેરકચેાલાં સાથે બનાવી લેવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે. આ ગાેળી થેાડેા વખત ચાલુ રાખવી જાેઇએ.

૩. લીકર એમેાનીયાનાં દસ ટીપાં એક એક ઔંસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવાથી અજીર્ણ તથા ખાટા ઓડકાર દુર થાય છે.

ઉદર રેાગના સામાન્ય ઉપચાર.

૧. ઉદર રેાગમાં પેટની ગાંઠ, સેાજો, વાયુ તથા કબજીયતમાં આકડાનાં પાંદડાંને ઉનાં કરી શેક કરવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

૨. ઇંદ્રજવને કલેડામાં શેકી તેને છડી ફેાતરાં ઉખાડી નાખવાં. પછી તેને ખાંડી તેમાં સંચળ મેળવી તેની ફાકી લેવામાં દરેક જાતના અતિસાર, રક્તાતિસાર, અર્શ, આંતરડાંના વ્યાધિ મટે છે, પાચન સારૂ થાય છે, બાળકની ઉલટી બંધ કરે છે, રતવાને મટાડે છે. તેની માત્રા બેથી દશ વાલ સુધીની છે. કાેલેરાની ઉલટીમાં સારેા ફાયદેા કરે છે.

૩. મજીઠ, ત્રિફળાં, હળદર, દારૂહળદર, સુંઠ એને પાણી સાથે વાટી ચટણી કરવી. પછી તેનાથી દશ ગણું એરંડતેલ લેઇ તેમાં ઉકાળવું. પાણી બાળતાં એરંડતેલ રહે તે ગાળી લેવું. પેઢુના ભાગ ઉપર થતી ચૂંકમાં તે તેલ ચોળવાથી ફાયદો થાય છે.

૪. આંતરડાંમાં થતા દર્દ ઉપર કંકોડાનું ચૂર્ણ અડધાથી પોણા તોલા સુધી દિવસમાં બે વખત લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. તેમજ શરીરમાંથી થતા રક્તસ્રાવ ઉપર પણ સારી અસર કરે છે.

૫. ઉદરના વ્યાધિમાં ગરણીનાં બીજ ગોમૂત્ર સાથે આપવાથી સારો ગુણ આપે છે. માત્રા બેથી ૭ વાલ.

૬. ગરણીનાં બીજ એક ભાગ, સુંઠ તથા જવખાર બબે ભાગ મેળવી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું. તેમાંથી ત્રણ ચાર વાલ ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઉદર વ્યાધિમાં સારો ફાયદો થાય છે.

૭. તજનો ભુકો અઢી તોલા, એલચી અઢી તોલા, સુંઠ અઢી તોલા. એ તમામ મિશ્ર કરી તેમાંથી અરધાથી તે દોઢ વાલ સુધી આપવાથી પેટના વાયુ, ઉલટી, ઝાડો, ચૂંક, મોળ તથા રક્તસ્રાવ મટે છે.

૮. તુલસી ખાવાથી પેટનો આફરો મટે છે.

૯. ધાણા ને સુંઠનો કાઢો પીવાથી મંદાગ્નિ મટે છે.

૧૦. પીપર એક રૂપિયાભાર, નસોતર ચાર રૂપિયાભાર, અને સાકર ચાર રૂપિયાભાર. એનું ચૂર્ણ એક રૂપિયાભાર મધની સાથે ચાટવાથી આફરો, બંધકોષ, ઉદર રોગ, કફ, પિત્ત તથા શૂળ વગેરે દરદો દૂર થાય છે.

૧૧. પીપર, મરી, ચવ્યક, હળદર, ચિત્રો, મોથ, વાવડીંગ, સોપારી, લોદર, પાહાડ મૂળ, આમલાં, પટોળ, વાળો, ધોળું, ચંદન, કઠ, લવીંગ, તગર, જટામાંસી, તજ, એલચી, તમાલપત્ર, ઘહુલા, નાગકેસર; આ દરેક બબે રૂપિયાભાર લેવી. પછી બારીક ચૂર્ણ કરી બે હજાર અડતાલીસ રૂપિયાભાર પાણીમાં તે નાંખવું. અને તે પાણીમાં બારસેં તોલા ગોળ નાંખવો. ત્યારબાદ ધાવડીનાં ફૂલ ચોસઠ તોલા અને દ્રાક્ષ બસેં ચાળીસ તોલા લેઇ બારીક ખાંડી તેમાં નાંખી સુકવું. પછી વાસણનું મોં બંધ કરી એક માસ રાખી મુકયા બાદ તેનો ઉપયોગ કરવો. આ પ્રયોગ પીપલ્યાસવ છે. તેથી અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે તથા ક્ષય, ગુલ્મ, ઉદર રોગ, શરીરનું નબળાપણું, સંગ્રહણી, પાન્ડુરોગ તથા અર્શનો નાશ થાય છે.

૧૨. ગાયના છાણ સાથે ભીલામાને ઉકાલી ધોઇ સાફ કરવું. તેના વજન પ્રમાણે સુંઠ, મરી, પીપર, તથા હરડાં બેડાં, આમળાં તથા તલ મેળવી ચૂર્ણ કરવું. તેને નરસિંહ ચૂર્ણ કહે છે. તે મધ સાથે એક વાલ લેવાથી કૃમી, શ્વાસ, ઉદરરોગ, સોજા, આફરો મટાડે છે.

૧૩. દાહ તથા ઉલટીથી પીડિત, દુબળું, અન્ન ન ભાવતું હોય તેવું, જેને તરસ બહુ લાગતી હોય તેમને ઉકાળેલા મગનું પાણી સાકર અને મધ નાંખી પાવું.

૧૪. મરી, ચિત્રક, અને સંચળ એનું ચૂર્ણ છાશ સાથે પીવાથી ઉદરના રોગ, બરોળ, મંદાગ્નિ, ગુલ્મ તથા અર્શ મટે છે.

૧૫. મીઠું આઠ તોલા, સંચળ પાંચ તોલા, બીડલવણ, સીંધવ, ધાણા, પીપર, પીપરીમૂળ, કાળીજીરી, તમાલપત્ર, નાગકેસર, તાલીસપત્ર ને આમળવેતસ એ બબે તોલા, મરી, જીરૂ, સુંઠ, એ દરેક એક એક તોલો, દાડમની છાલ ચાર તોલા, તજ તથા એલચી એ અરધો તોલો લેઇ તમામ ને ખાંડી બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું અને તે મધ તથા કોઈ આસવની સાથે આપવાથી

ગુલ્મ, કમળો, ઉદર, ક્ષય, અર્શ, સંગ્રહણી, કુષ્ટ, મળ, ભગંદર, સોજા, શૂળ, શ્વાસ, કાસ, આમવાયુ; રોગ, અગ્નિમાંદ્ય વગેરે રોગો મટે છે.

૧૬. સરપંખાનો ક્ષાર અને હરડેનું ચૂર્ણ ચાર ચાર માસા સાથે આપવાથી ગોળો મટે છે.

૧૭. પેટની અંદરના સોજા ઉપર સરગવાનાં મૂળીયાંની છાલનો ઉકાળો કરી તેની અંદર હીંગ તથા સીંધવ નાંખી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૧૮. સાટોડી, હીમજ, ગળો, દેવદાર, અને સુંઠ એનો કાઢો ગૌમૂત્ર અને ગુગળ સાથે પીવાથી બધી જાતના સોજા તેમ ઉદરરોગ મટે છે.

૧૯. સાટોડી, હીમજ, લીમડો, દારૂહળદર, કડુ, પટોલ, ગળો અને સુંઠ એ આઠ ઔષધનો કાઢો ગૌમૂત્ર સાથે પીવામાં આવે તો પાંડુરોગ, ઉધરસ, ઉદરરોગ, શ્વાસ, શૂળ, તથા આખે શરીરે સોજા થયા હોય તો તે ઉતરી જાય છે.

૨૦. હીંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, અજમો, જીરૂ, શાહજીરૂ, સીંધાલુણ એ સર્વેનું સમભાગ ચૂર્ણ કરવું. હીંગ શેકીને લેવી. એને લીંબુરસની ભાવના અપાય તો વધારે ગુણકારી થાય છે. તે ચૂર્ણ લેવાથી સુંક, આંકડી, ઝાડા વગેરે દર્દો મટે છે ને પાચન સારૂ થાય છે.

૨૧. પાકા થએલા અનનાસના બારીક કડકા કરી તેમાં મરી, સીંધવ મેળવી ખાવાથી અજીર્ણ અને અરૂચી મટે છે.

૨૨. આશેત્રીના પાનના રસમાં મરી નાંખી આપવાથી વાયુનો ગોળો મટે છે.

૨૩. કાંગરીવાળાં પાન, નગોડનાં પાન, જલભાંગરાનાં પાન, કાળી તુલસીનાં પાન, એ ત્રણેનો રસ કાઢી ચોખો કરેલો અજમો લેઇ તેને સાત, ચૌદ કે એકવીસ ભાવનાઓ એ રસની આપવી અને છાંયે સુકવી તૈયાર કરવી. આ અજમો ૭ માસા વજનનો ઉના પાણી સાથે આખો ને આખો ગળવાથી વાયુ, પેટ ફુલવું, શરીરમાં ચસકા આવવા, શરીર ભારે થવું વગેરે રોગોનો નાશ થાય છે.

૨૪. કાષ્ટકાલીંજ, લીલાનો રસ કાઢી તેમાં તેટલુંજ ઘી મેળવી પીવાથી નળબંધ વાયુ અને શરદી મટે છે પણ રોગનું જોર જાસ્તી હોય તો ઘી ન મેળવતાં ફક્ત રસજ પીવો.

૨૫. ગોરખઆંબલીનો લોટ, આંમળાં, આદુ, ફુદીનો, એ સર્વને એકત્ર વાટી તેમાં થોડો સીંધવ નાંખવો, તથા તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ પણ મેળવવું, જેથી તેનું વારંવાર ચાટણ કરવાથી મોંમાં રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૨૬. ચિત્રકમૂળ, આંબળાં, હીમજ, પીપર, પીપરીમૂળ, રેવંચીનું મૂળ અને સીંધવનું ચૂર્ણ કરી દરરોજ સુતી વખતે ઉના પાણી સાથે ૭ માસા સુધી લેવું. તેથી વાતપિત્તનું શમન થતાં મળશુદ્ધિ સારી થાય છે.

૨૭. પેટમાં ગોળો ચડે છે તે ઉપર લીંડીપીપર બે ભાગ, મરી ત્રણ ભાગ, સીંધવ એક ભાગ, એ સર્વનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ છાશની આશ (પાણી) માં ૭ માસા આપવાથી ગોળો બંધ થાય છે. તેનું દરરોજ સેવન કરવાથી એ રોગ નિર્મૂળ થાય છે.

૨૮. ફુદીનો, ખારેક, મરી, સીંધવ, હીંગ, કાળીદ્રાક્ષ અને જીરૂ એની ચટણી લીંબુના રસમાં વાટી સેવન કરવાથી જ્વરાદિ વિકારમાં મ્હોડે અરૂચી થાય છે અને મ્હોડામાં બેસ્વાદ થએલો હોય છે તે મટી અન્ન ઉપર સારી રૂચી થાય છે.

૨૯. અરૂચી આદિ ઉપર લીંબુને ચીરી ચરે ચરે મીઠું દાબી ભરવું: એટલે ત્રણ માસમાં

અગર પછી સારાં ખારવાળાં થશે. તેને વજ્ર લીંબુ કહે છે. કોઇ પણ પ્રકારના જ્વર ગ્રસ્ત માણસને આ લીંબુ પથ્યકર, પાચક અને રૂચીદાયક છે.

૩૦. સુળંછી ઉપર ઘેાડાની લાદ, છાશની આશમાં ઓગાળી વસ્ત્રગાળ કરી તેમાં અજમેા માસા ૭ નાંખી ઠીકરીએ ઉની કરી છમકારી પાવું.

૩૧. ગુલ્મ, ઉદર અને પાન્ડુ ઉપર કણુજનાં પાન, ચીભડું, ચવક, ચિત્રક, સુંઠ, મરી, પીપર અને મીઠું. એ ઔષધનું ચૂર્ણ દહીંમાં વાટવું અને તે શક્તિ અનુસાર દહીં નીતર્યા બાદ આપવું તેથી ઉપર જણાવેલા રેાગ દૂર થાય છે.

૩૨. ધાણા પાણીમાં પલાળી ગુણપાટમાં ઘાલી જોરથી ચેાળી ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી અને સારા સુકવી લીંબુના રસમાં સીંધવ, મરી અને હળદર મેળવી ધાણામાં નાંખી ચેાળી સુકવવા. આ પ્રમાણે ત્રણ પુટ આપવાથી ધાણા રૂચિકર અને પાચક થાય છે.

૩૩. ધાણા ને સુંઠનેા કાઢેા પીવાથી દીપન પાચન થાય છે.

૩૪. ધાણા, ઇલાયચી અને મરી સમભાગ લેઇ તેનું ચૂર્ણ સાકર તથા ઘી સાથે લેવાથી અરૂચી મટે છે.

૩૫. ધાણા, લવીંગ, તેંડ, સુંઠ એ સર્વ સમભાગ લેઇ ચૂર્ણ કરી ઉના પાણી સાથે લેવાથી અગ્નિમાંદ્ય, શ્વાસ, વિષમ અને જીર્ણ જ્વર મટે છે. તેનું પ્રમાણ ૭ માસા સુધી છે.

૩૬. દશમૂળનેા કાઢેા કરી તેમાં જવખાર અને સીંધવ મેળવી પીવાથી ગુલ્મ, શૂળ, હૃદ્રોગ અને શ્વાસ મટે છે.

૩૭. દશમૂળનેા કાઢેા આપવાથી હૃદય શૂળ, પૃષ્ઠિશૂળ અને કટીશૂળ મટે છે.

૩૮. બુંદનાળ અથવા બદનાળ કે જે ઘેાડાના ઉપયેાગમાં આવે છે તેના ફલમાંની તંતુની જાળ બે ગુંજ લઇ તેને બે તેાલા પાણીમાં પલાળી ચેાળી તે પાણી પીવાથી ઉદરરેાગ મટે છે. ઉતાર ઘી.

૩૯. પેાપનુસ (ચીખેાદ્રુ) જેમાંથી દાઢમના જેવી ઝીણી કળીઓ નીકળે છે તેમાં સાકર અને સીંધવખાર મેળવી તે કળીઓનું સેવન કરવાથી અરૂચી અને તૃષા મટે છે.

૪૦. પેાપનુસ (ચીખેાદ્રુ) ની કળીઓ કાઢી તેમાં મીઠું, મરચું, હીંગ, દહીં, અને સાકર નાખી રાઇતા પ્રમાણે ચટણી કરવી. તે બહુ ઉત્તમ થાય છે તે ખાવાથી પેટમાં રૂચી ઉત્પન્ન થાય છે.

૪૧. નળબંધવાયુના વિકારવાળાએ સવારમાં પંદરવીસ સુધી કાચા ભીંડા ખાવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

૪૨. લવીંગ, જાયફળ, પીપર એ સર્વ એક એક તેાલેા, બેઢાદળ ત્રણ તેાલા, મરી બે તેાલા, સુંઠ સેાળ તેાલા. આ સર્વનું ચૂર્ણ કરવું અને તે ચૂર્ણના વજન જેટલી સાકર મેળવી દર વખત ૭ માસા આપવાથી ઉધરસ, અરૂચી, પ્રમેહ, સંગ્રહણી અને ગુલ્મ રેાગ મટે છે.

૪૩. લવીંગ, કકેાલ, ખસનાવાળા, ચંદન, તગર, લીલુંકમળ, કાળીજીરી, ઇલાયચી, પીપર, અગરૂ, જળભાંગરેા, નાગકેસર, પીપર, સુંઠ, જટામાંસી, કાળેાવાળેા, કપુર, જાયફળ, વાંસકપુર, રાઇ એ સર્વ ઔષધ સમભાગ લેઇ તેનું ચૂર્ણ કરવું અને તેને બાટલીમાં ભરી મજબુત બુચ મારવેા કે જેથી હવા ભરાય નહિ. એ ચૂર્ણ પ્રસંગેાપાત મધ સાથે ઉના પાણીમાં કિંવા ઘી ભાત સાથે અથવા રેાગેાક્ત અનુપાનથી આપવાથી અનેક વ્યાધિ દુર થઇ દીપક, પાચક, વાત, અર્શ, ગેાળેા અને પ્રણ્શૂળ વગેરે વિકારને મટાડે છે.

૪૪. વાત ગુલ્મ ઉપરનો કાઢો, સરગુવાની છાલ, આકડો, કડાના મૂળની છાલ, ભોંય જાંબુની છાલ, દેશી થોર, બીલી, ભોંયરીંગણી, ભીલામા, ખાખરાનું મૂલ, લીંબડાની અંતરછાલ, પિત્તપાપડો, અઘેડો, કદમ, ચિત્રક, અરડુસો, મોથ અને પાહાડમૂળ એનો એક અષ્ટમાઉંસ કાઢો સીંધવ નાંખી પીવાથી ઉપર જણાવેલા રોગો મટાડે છે.

૪૫. સરગુવાની છાલ, પીપર અને મરીનો અષ્ટમાઉંસ કાઢો પીવાથી પ્લીહોદર અને સોજો મટાડે છે.

૪૬. ચણાની શેકેલી દાળ કરે છે. તેમાં રહી ગએલા છોડા સુધાંતના આખા ચણા નંગ ૭ લેઈ તે ચણાને ખુબ બારીક વાટી તે પલળી શકે તેટલું આકડાનું દુધ મેળવી ગોળી કરી આપવી. આ ગોળી બહુધા તેજ દિવસે લાગુ થશે. પરંતુ રોગ ઘણો જુનો હોય તો ચાર દિવસ લેવી પડે છે. કદાપિ રોગ ઘણોજ પ્રબળ હશે તો ઔષધનું પ્રમાણ દુપટ સુધી લેવું. ઔષધ લાગુ થતાંજ મળદ્વારે રોગ ફુટી બહાર પડશે. ઉતાર પુષ્કળ ઘી નાંખી ભેડકુ કે કાંજી અને દહીં ભાત આપવું. તેનાથી ઉદરના મહા વ્યાધિ મટે છે.

૪૭. કડવી તુમડીનાં બીજ બકરીના દુધમાં પકવી ખાવાથી ઉલટી થઇ કોડ, બરોલ, ગુલ્મ, ઉદર વગેરે મટે છે.

૪૮. જલંદર, બરોલ, પિત્તાશય તથા બીજા ઉદરના રોગ ઉપર ગાયનું મૂત્ર ટાંક ૧૦, લીંબુનો રસ ટાંક ૧૦, સાજીખાર ટાંક ૧૦, એરંડીયું ટાંક ૫ એટલી જણસના સાત ભાગ કરી પીએતો બરોળ, જલોદર તથા પેટના તમામ રોગ જાય. પરહેજી રાખવી. જુલાબ નહિ આવે તો દિવેલ જાસ્તી લીધે દસ્ત સાફ આવે.

૪૯. પેટના નળ ભરાઇ ગયા હોય તેનો ઉપાય—અજમો તોલો ૦।।, વાંસની ગાંઠો તોલો ૦।, અનીસુનં તોલો ૦।, ગુલાબનાં ફુલ તોલો ૦।, હીમજ તોલો ૦।, વડના પાંતરાંની ડીચ નંગ ૫, જુનો ગોળ તોલો ૧।।, કાળી દ્રાક્ષ તોલો ૦।। એ સર્વેને વાટી પાણી શેર ૧ રેડીને ઉકાળવું. પાણી શેર ૦। રહે પીવું.

૫૦. ચુંક, શરદી, બાદી તથા પેટમાં દુઃખે તેને અર્ક ખાવાનો તથા સુળછી ઉપર પણ પાવાનો છે. તજનો અર્ક તોલો ૧, અજમાનું તેલ તોલો ૧, કોલન વોટર તોલો ૧, ઈંગરી વોટર લવીંગનું તેલ, ફુદીનાનો અર્ક, બ્રેન્ડી, મહુડાનો સ્પીરીટ તોલો ૧, લોબાનનાં ફુલ, જાયફળનું તેલ, અજમાનાં ફુલ, ઇલાયચીનો અર્ક, પીપરમીટ, સુંઠનો અર્ક,

ઉપર જણાવેલ અર્કો અને તેલો કે સ્પીરીટમાંથી જે પાવું હોય તે નજર પહોંચાડીને પાવું.

૫૧. ઝાડો તથા ઉલટી ઘણી આવે તેનો ઉપાય—અભ્રક ભસ્મ તોલા ૨, અફીણ તોલો ૧ અફીણને પાણીમાં ચોળી કપડે ગાળી નાંખી પછી આતસ ઉપર ગરમ કરવું. રગડા જેવું થાય તે ઉતારી લેવું. અભ્રકને ખલમાં નાંખી તેમાં પેલું અફીણ નાંખવું ને ખલ કરવો અને અફીણનું પાણી નાંખતા જવું. સર્વ દવા ખલમાં સુકી થાય એટલે શીશીમાં ભરી રાખવી. વજન એક રતીથી એક વાલ સુધી આપવું. એવી રીતે કે એલચી ભુંજી મધમાં ચટાડવું.

ઈંગ્રેજી દવાઓ.

૧. એક એક ગ્રેન એલીઓ દિવસમાં ત્રણ વખત ઘી અથવા પાણી સાથે આપવાથી પેટને અને ઉપલાં આંતરડાંને સારી શક્તિ આપે છે.

૨. જુના ઉદરરોગ જેવા કે ઉલટી, મ્હોંડામાં પાણી છુટયા કરવું તથા ઉદરની ચાંદી એ રોગ ઉપર થોડા સાકરના શીરામાં નાઇટ્રિટ આફ સીલ્વર ½ થી ½ ગ્રેન સુધી સારો આરામ થાય છે.

૩. સાલવૉલેટાઈલ જેને સ્પીરીટ એમોનીયા એરોમેટીક કહે છે. તે અપચો, અજીર્ણ, ખાટા ઓડકાર વગેરેને સારા કરે છે તેની માત્રા ત્રીસથી સાંઠ ટીપાં સુધી. એક એક ઔંસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી.

ભસ્મક રોગ.

૧. અંધેડાનાં બીજની ખીર આપવાથી ભસ્મકરોગ મટે છે.

૨. ઉમેડાના મૂળને ઘસી તેનું પાણી પીવાથી મટે છે.

૩. ઉમરાની છાલ સ્ત્રીના દુધમાં વાટી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

જલોદર.

૧. ઇંદ્રિવરણાનાં તાજાં ફળનો રસ સાકર સાથે મેળવી જલોદર ઉપર વાપરવામાં આવે છે.

૨. ઉનાબ ગુલાબની કળી અને સાકરનો ઉકાળો કરી જલોદરમાં પીવાથી ફાયદો થાય છે.

૩. એખરાના છોડની રાખ બે ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવાથી સારો ગુણ આપે છે.

૪. કડવી નાઇનું સત્વ તેમાં રહેલા ઉગ્ર રેચક ગુણને લીધે જલોદરના દરદમાં વપરાય છે.

૫. ગરણીનાં બીજ સુંઠ સાથે મેળવી આપવાથી જુલાબ થાય છે. માત્રા બીજની એકથી પાંચ વાલ.

૬. સરગુવાના મૂળનું ચૂર્ણ એકથી ત્રણ વખત સુધી લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૭. બકરીનું દુધ શેર એકમાં ત્રણ પૈસાભાર દિવેલ મેળવી ત્રણ માસ સુધી પીવાથી જલોદર મટે છે.

૮. ગાયનું મૂત્ર ટાંક ૧૦, લીંબુનો રસ ટાંક ૧૦, સાજીખાર ટાંક ૧૦, એરંડીયું ટાંક ૫ એ સર્વના સાત ભાગ કરી પીએ તો બરોળ, જલોદર, પીઓ વગેરે તમામ પેટના રોગ જાય. જુલાબ ન લાગે તો એરંડીયુ વધારે નાખવું.

૯. જવખાર માસા ૨ વાટીને આદાનો રસ તોલા ૫ માં મેળીને દિન સાત સુધી પાય તો જલોદર મટે.

ઇંગ્રેજી દવાઓ.

૧. સ્પીરીટ ઓફ નાઇટ્રસ ઇથરનાં પાંચથી વીસ ટીપાં એક ઔંસ પાણીમાં દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી સારો ગુણ આપે છે.

ઉલટી કરાવવાના ઉપાય.

૧. ગરણીના મૂળનો રસ બે તોલા સુધી પીવાથી ઉલટી થાય છે.

૨. નવા મીંઢળની છાલ તથા બીજ કાઢી નાંખી તેમાંનો ગર લેવો. તે છ વાલ સુધી આપવાથી ઉલટી થાય છે.

૩. સરગુવાનો પાનનો રસ ચાર તોલા સુધી પીવાથી તત્કાળ વમન થઇ પિત્ત પડે છે. ઉતાર ઘી ભાત.

૪. એક તોલો નવા મીંઢળનાં બીજ ખાંડી એને નવટાંક કે ત્રણ અધોળ ખળખળતા પાણીમાં નાંખી જરા રહેવા દઇ ગાળી લેવાં. તેમાં અરધો તોલો સીંધવ નાંખી પાવાથી ઉલટી સારી થઇ પિત્તાદિ નીકળે છે.

કોલેરા.

૧. જામફલના પાનનો ઉકાળો પાવાથી કોલેરાનો ઝાડો મટે છે.

૨. કોલેરામાં ડુંગળીનો રસ પાવાથી અને હાથે પગે ચોળવાથી શરીર જાગ્રત રહે છે.

૩. ધાણાને પલાળી તેને ચોળી પાણી ગાળી લેઇ સાકર નાંખી પાવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૪. માલકાંકણીનું તેલ ચોળવાથી કોલેરાના ગોટલા મટે છે.

૫. જે માણસને કોલેરા થયો હોય તેને જો તેનોજ પેસાબ પાવામાં આવે તો કોલેરા મટયા વિના રહેતો નથી (આ ઉપાય યુનાની છે).

૬. કોલેરાના દર્દમાં સીંધાલુણનું પાણી પાયા કરવાથી પેસાબ બંધ ન થતાં છુટે છે તથા ઝાડો બંધ થતો નથી અને ઉલટી પણ જરા જરા ચાલુ રહે છે.

૭. મહામારીનો ઉપદ્રવ ચાલતો હોય તે દિવસોમાં અથવા સતત જે માણસ કોઇ પણ પ્રકારે બે લીંબુનો રસ સેવન કરે છે તેને એ રોગનો આજાર થતો નથી.

૮. કોલેરામાં બદનાલ (બુંદનાલ) જે ઘેાડાને અપાય છે તેના ફળમાંની તંતુની જાળ બે ગુંજ સુધી લેઇ બે તોલા પાણીમાં પલાળી ચોળી પાણી ગાળી લેઇ દર એક રેચે એક વખત એમ બે વખત આપવાથી મટે છે.

૯. કોલેરાનો રોગ થતાંજ અરધા અરધા કલાકના અંતરે બબે તોલા સુધી ચણાનો તાજો ખાર આપવાથી સારો ગુણ આપે છે.

ઇંગ્રેજી દવાઓ.

૧. એક ભાગ સલ્ફરીક એસીડ અને અગીયાર ભાગ પાણી મેળવવાથી સલ્ફરીક એસીડ ડાઇલ્યુટ થાય છે. કોલેરા ચાલતું હોય ત્યારે સલ્ફરીક એસીડ ડાઇલ્યુટનાં દસથી વીસ ટીપાં એક ઔંસ પાણીમાં મેળવી પીવાથી કોલેરા થતું અટકે છે.

૨. કોલેરામાં આદમી ઠંડો પડી જાય છે. તે વખતે એસીડ નાઇટ્રસનાં પાંચ ટીપાં લીન્ટના કપડા ઉપર છાંટી નાકે લગાડી સુંઘાવાથી બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

કુષ્ટરોગ (કોઢ)

૧. કારેલાં તથા પાંદડાં વાટી કોઢ ઉપર ચોપડવાથી નવી ખાલ આવે છે.

૨. કુવાડીયાનાં બીજને પાણીમાં વાટી ચોપડવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

૩. ગરણીનાં બીજ ને ધોળા કોઢ ઉપર વળી ચોપડવાથી ચાઠાં ઝાંખાં પડે છે.

૪. બાવચીનું તેલ લગાડવાથી કોઢ ઘણા દિવસે મટે છે. સફેદ કોઢ ઉપર ફાયદો કરે છે.

૫. એક તોલો હરતાલ, બે તોલા આમલાં અને આઠ તોલા બાવચી એ ત્રણનું બારીક ચૂર્ણ ગૌમૂત્રમાં વાટી કોઢ ઉપર લગાડવામાં આવે તો તે મટી જાય છે. બાવચીનો લેપ કોઢ ઉપર કરવામાં આવે ત્યારે તેના ઉપર ઝીણી ઝીણી ફોલીઓ થાય છે. એટલે લેપ કરવો બંધ કરવો નહિ તો તેમાંથી વખતે ચાંદાં પડે.

૬. બાવચી, આમ્લવેતસ, લાખ, કાળો ઉમરો, પીપલી, સુરમો, લોઢાનું ચૂર્ણ ગાયના મૂત્રમાં વાટી લેપ કરવાથી ચિત્રી તથા કોઢ જલદી મટે છે.

૭. મરી, હરતાલ, નસોતર, રતાંજલી, મોથ, મનસીલ, જટામાંસી, હળદર, દારૂહળદર, દેવદાર, ઇંદ્રામણી મૂળ, કનેરનુંમૂળ, કઠ, આકડાનું દુધ તથા ગાયના છાણનો રસ એ બધાં એક એક તોલો લેઇ અરધો તોલો શુદ્ધ વછનાગ લેવો-પછી તે સર્વેની કલ્ક કરી ચોસઠ રૂપિયાભાર સરસીયું તેલ લેવું અને તેથી બમણું ગૌમૂત્ર અને ગૌમૂત્ર જેટલુંજ પાણી મેળવી તે પકાવવું. એ તૈયાર થએલા તેલને મરીચાદિ તેલ કહે છે. તે કોઢ ઉપર ચોપડવાથી કોઢ મટે છે. તે શિવાય ખસ, ખરજવું, વગેરે ચામડીનાં દરદોને ચોપડવાથી મટે છે.

૮. લીમડાના પંચાંગના ચૂર્ણના સેવનથી કોઢ મટે છે.

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.

દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ!! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ–

મંત્રી–હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.

જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે?

દીન વત્સલો!! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર માસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, અને દર માસે રૂ. ૩–૮–૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના અનાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના પ્રાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે? જરૂર દયા લાવી લખોઃ–

મંત્રી–હિંદુ અનાથાશ્રમ–નડિયાદ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ.

સજીવનામૃત ગોળીઓ, ભવજીવ સેવ સદાય;
સંસારી સુખ ભોગવા, અમૂલ્ય એહ ઉપાય.

કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.

તાવની ગોળીઓ.

ટાઢીઆ અને ગરમ તાવને વાસ્તે આ ગોળીઓ ઘણીજ અકસીર છે. અને તે હિંદુસ્તાનની હવાને અનુકૂળ પડતી કદી પણ ખાલી નહી જાય તેવો ઉપાય. **કિંમત ગોળી ૪૦ ની ડબી ૧ નો રૂ. ૧ એક.**

પોસ્ટેજ અને વી. પી. ખર્ચ જુદું પડશે.

એક પોસ્ટ કાર્ડપર પોતાનું નામ, ઠામ ઠેકાણું લખી મોકલનારને **"વૈદક સંજીવનામૃત સરોજ"** એ નામનું પુસ્તક મફત મોકલવામાં આવશે.

વૈદ્ય શા. શિવજી જેઠાભાઇ.

પ્રો. સજીવનામૃત ઓષધાલય, **કચ્છ-માંડવી.**

વાંચવા લાયક પુસ્તકો.

	રૂ આ. પા		રૂ. આ પા.
શ્રી દૈવી અદ્ભુત ચમત્કાર ...	૧-૦-૦	પ્લેગ પચ્ચીસી ...	... ૦-૪-૦
ક્ષયરોગ અને કુદરતી ઉપાયો ...	૦-૪-૦	ધન્વંતરી વૉલ્યુમ ૧ લું	... ૨-૦-૦
તમાકુનુ દુર્વ્યસન. ...	... ૦-૧-૬	,, ,, ૨ જુ	... ૨-૦-૦
રસાયન શાસ્ત્ર ...	... ૦-૪-૦	,, ,, ૩ જુ	... ૨-૦-૦
		,, ,, ૪ થુ	... ૨-૦-૦

મળવાનું ઠેકાણું—**ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.**

અધિપતિ "ધન્વતરી" વિસનગર-(ઉ ગુજરાત)

वाटलीवालेके स्वदेशी औषध.

वाटलीवालेका एग्युमिक्श्चर और गोलीयें ताव-बुखारके लिये और सौम्य प्रकारके प्लेग पर रामबाण औषध है. कीमत शीशी १ का १ रुपया. वाटली वालेके दादके मरहमकी फक्त एक डिब्बीसें तीन दिनमेंही दाद दफा होतीहै ? डिब्बीकी की. ४ आने है. शक्ति बढाने वाली गोलीओंकी शीशीकी कीमत १॥ रुपया कॉलेरेकी (महामारीके औषधकी) शीशीका १ रुपया, केश शाफ होनेकी शीशीकी की. ३ रुपये. दंतमंजन डिब्बीके चार आने.

मिलनेका पता-सब जगह अगर डा. एच. एल. वाटलीवाला वरली-दादर

સર્ટિફિકેટ.

મહેરબાન જીવનદાતા ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદભાઇની પવિત્ર સેવામાં.

મુકામ "નવજીવનાલય", અમદાવાદ.

કસ્બે વસોથી લી. આપનો હમેશનો આભારી સેવક માણેકલાલ મોહનલાલના ઘણા પ્રેમપૂર્વક દંડવત નમસ્કાર. બાદ મને જણાવતાં ઘણો હર્ષ થાય છે કે મને કોઇ પ્રકારના ઝેરની અસરથી શુમારે સવા વર્ષથી ગળાની બારીથી તે ગુદાદ્વાર સુધી અંદરના ભાગમાં—છાતી, હોજરી, આંતરડાં, તથા મળદ્વાર સુધીના તમામ ભાગમાં—ચાંદીઓ પડવાથી તથા આંતરડાંના અંદરની નળીઓના ભાગમાં કહોવાટ લાગુ પડવાથી તેમાંથી લોહી અને જળસ ઝાડાને રસ્તે બહાર નિકળતાં હતાં, અને તેથી કરીને કોઇ પણ પ્રકારનું ભારે અનાજ, ફક્ત ભાત અને દાળ સિવાય, ખવાતું નહોતું. અને કદાચ બીજું અનાજ સહેજ પણ ખાવામાં આવે કે તુરત પેટમાં આંકડીઓ આવી દરદમાં વધારો થતો હતો, અને ખાધેલું બીલકુલ પચતું નહોતું. આ દરદને મટાડવા સારૂ મ્હેં ઘણા ઘણા ઘરગતુ ઉપાયો કર્યા, વૈદો, ડૉકટરો તથા હકીમોની ઘણી ઘણી દવાઓ ખાધી, તથા વનસ્પતિઓના ઘણા વખત સુધી પ્રયોગો કરીને થાકયો. તથા ઘણો ખર્ચ કર્યા છતાં પણ કશાથી ઉપર લખેલા મને થયેલા દરદને કાંઇ પણ ફાયદો નહિ થતાં, થયેલું દરદ દિનપ્રતિદિન વધતું ચાલ્યાથી મારા જીવનનો મને ભરોસો રહ્યો નહિ, તેથી મારી માલમીલકતની વ્યવસ્થા કરીને ઇશ્વર ભજનમાં બાકીનો જીંદગીનો થોડો વખત કાઢવાની તૈયારીમાં હતો. તેવામાં શ્રી જગદંબાની કૃપાથી "સસ્તા સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય" તરફથી નિકળતાં પુસ્તક સાથે આપના "નવજીવનાલય"માં વિજળીના પ્રયોગથી કયા કયા રોગો મટાડી શકો છો તેની જાહેર ખબરનું હેન્ડબીલ આવેલું તે એકાએક મારા હાથમાં આવ્યાથી તુરતજ હું આપને મારી તબીયત બતાવીને તેનો તપાસ કરતાં આપે મને થયેલો રોગ વિજળી, વરાળ અને પાણીની મદદથી મટવાની ખાત્રી આપ્યાથી હું મારા કામ અને ઘરનો બંદોબસ્ત કરીને આપના "નવજીવનાલય"માં "ઇન્ડોર પેશન્ટ" તરિકે દાખલ થયા બાદ આપે વરાળ પાણી અને વિજળીથી મારી 'ટ્રીટમેન્ટ' ઘણીજ બાહોશીથી સતત દોઢ માસ સુધી ચાલુ રાખ્યાથી મ્હારો તમામ રોગ બીલકુલ મટી ગયો છે, અને મને હવે તમામ જાતના હલકા અને ભારે પદાર્થનો ખોરાક ખાતો કર્યો છે, અને મારી જીંદગી બચાવી છે. તેથી આપનું જીવનપર્યંત ભલું ઇચ્છીશ. હું "નવજીવનાલય" ઉપચારગૃહમાં આપની પાસે ઇન્ડોર પેશન્ટ તરિકે પોણાબે માસ રહ્યો તે દરમિયાનમાં આપે પક્ષાઘાત (લકવો), સંગ્રહણી, સંધીવા, વા, છાતીનાં દરદો, પેટનાં દરદો તથા બીજાં પુરૂષ અને સ્ત્રીઓનાં દરદો ઘણી બાહોશીથી કાંઇ પણ ખાવાની કે પીવાની દવા આપ્યા સિવાય મટાડી દીધાં છે. તે મ્હેં મારી નજરે જોઇને ખાત્રી કરી છે. અને પક્ષાઘાત તથા સંગ્રહણીનાં દરદની બિમારીના બે અસાધ્ય દરદીઓને હોંશીયારીથી સારવાર કરી ઘણી ટુંકી મુદતમાં સાજા કર્યા છે તેથી હું ઘણોજ અજાયબ થયો છું.

ઉપરની સઘળી બીના મ્હેં મારી નજરે જોએલી છે. તેથી, મહેરબાન જીવનદાતા ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદભાઈના "નવજીવનાલય"ના વિજળીના દવાખાનામાં ઇન્ડોર પેશન્ટ તરિકે રહીને પોતાના દરદની સારવાર કરાવવા ખાસ ભલામણ કરૂં છું. અને હું ખાત્રીથી કહું છું કે તે પ્રમાણે વર્તનાર દરેકે દરેક દરદીને પોતાનું ગમે તેવું હઠીલું તથા જુનું દરદ હશે તો પણ તેમને પરિપૂર્ણ રીતે આરામ થશેજ.

વસો. તા. ૧૩ સપ્ટેમ્બર સન ૧૯૧૩.	(સહી) માણેકલાલ મોહનલાલ પરિખ. એ. ચીફ કારભારી નીસ્બતે રાયસાંકળી તાલુકદાર સાહેબ, વસો.

Registered No. B. 778.

પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા, નવીન નેચરોપથી
તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો, અને
નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીયરીતે ચર્ચતું

લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક

ધન્વન્તરિ.

"DHANVANTARI."

પુસ્તક ૬ ઠું.] ડીસેમ્બર ૧૯૧૩. [અંક. ૧૨ મો.

આદ્ય ઉત્પાદકઃ—ડૉ. મંજુલાલ એમ. સી. પી. એસ., એમ. સી. એચ. સી. (કલકત્તા.)

પ્રકાશક અને તંત્રીઃ—ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ.
ફેલો ઑફ ધી આયુર્વેદિક યુનિવર્સિટી.
મુ. વીસનગર—ઉત્તર ગુજરાત.

વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે અગાઉથીજ રૂ. ૨-૦-૦ છુટી નકલના ૦-૪-૦.

" नमामि धन्वंतरिमादिदेवं सुरासुरैर्वंदितपादपद्मं ।
लोके जरारुग्भयमृत्युनाशं धातारमीशं विविधौषधीनाम् ॥"

અમદાવાદ.
ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

વિષયાનુક્રમણિકા.



ધન્વન્તરિ.

SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरिं धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंद्यम् ॥
धन्देरविंदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदःप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

હાથમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર ધારણ કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પ્હેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈધકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વંતરિ ભગવાનને નમન કરૂં છું.

"Mens sana in corpore sano."　　"પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧ હું.]　　ડીસેમ્બર ૧૯૧૩.　　[અંક ૧૨.

Body, Mind and Soul.

(By C. W. Johnson.)

Ancient authority asserts that man is made up of body, mind, and soul. In relegating portions of his personality to physicians, professors, and priests, Western civilization supports this assertion in a manner which, facilitating specialization as it does, is strangely imperfect in general result; moreover, it harmonizes ill with that conception of unity, towards which modern thought is trending. Therefore to remind ourselves that specialization is useful to the whole only as it keeps touch with the whole is not inopportune. How remote has been the touch maintained in recent times may be judged from the facts that physicians have ignored the mind; both physicians and professors have scorned all idea of a soul; while priests have denounced the body as abominable, and the mind as a device of the Devil. For those to whom the body is the temple of the soul and reason is God-given, the necessity for such discord has disappeared; and many have become their own priests, others their own

professors and a few their own physicians. Inasmuch as these offices were originally one, and since man is a whole, it may come about, as evolution unfolds, that all three will re-unite in every individual. Be that as it may, such a re-union would diverge less remarkably from that path to wisdom indicated by the words "know thyself" than does conventional custom of the present day. And if it be true that "every man is a fool or his own physician at thirty" then, indeed, men are "mostly fools."* Certain it is that as a centenarian (Lewis Cornaro) said: "No man can be a perfect Physician to another, but to himself only. The reason whereof is this: Every one by long experience may know the qualities of his own nature, and what hidden properties it hath, what meat and drink agrees best with it, which things in others cannot be known without such observation as is not easily made upon others, especially since there is greater diversity of tempers then of faces."

Disentangled from the ignorant asceticism of mediæval days, our minds should now be free to estimate health at its true value. No truer or higher conception of health can be, than that which regards it as harmony; not only within the body; but between body and mind, between mind and soul; and between the soul and the Divine; its ultimate end being nothing less than actual realization of the sublime idea of being in tune with the Infinite. Health of body, happiness of mind and goodness of soul, are eash in harmony; and harmony more profound binds the three together. Beauty goes hand in hand with these; and that form of it which accompanies either mind or soul is not "skin deep." Health is more than negative; more than mere absence of disease; it is accompanied by positive consciousness of well-being that makes life a series of pleasures undreamed of by those who know only freedom from pain, and yet, how seldom is health appreciated before it is lost.

Science tells us truly that a pebble cannot fall without affecting the most distant star, and it should be no surprise that local disease is impossible in man. Even the hair and nails grow thinner in sickness, and no part of the body can suffer without the whole, with which both mind and soul are linked. The relation of ethics to health was

* *Tacitus.*

attaught by Pythagoras. And Socrates recognised that "it is not proper to attempt to cure the eyes without the head, nor the head without the body, so neither is it proper to cure the body without the soul. If, therefore, the head and body are to be well, it is requisite to attend to the soul." Commenting on this Plato said: "The fault of the present time is that persons attempt to become physicians who separate the soul from the body." Poetic intuition goes farther still:—

To man propose this test:
Thy body at its best,
How far can that project the soul on its lone way?
Let us not always say:
'Spite of this flesh to-day
I strove, made head, gained ground upon the whole!'
As the bird wings and sings,
Let us cry: 'All good things
Are ours, nor soul helps flesh more, now, than flesh helps soul!"§

And none can say that Browning goes too far. He does but present the bright side of Dr. Johnson's truth: "Every man is a rascal when he is sick."

Therefore, true as it is, "*mens sana in corpore sano*" is not even half the truth; a healthy body requires a healthy mind, and both require a healthy soul. The soul relates to religion rather than to health as generally understood, but health originally meant wholth—a meaning that might well be kept in mind and the insufficiency of "bread alone" has long been proclaimed. Man may be likened to a vibrating string of differing strands: if any strand be out of harmony with the laws that govern it, the note is false, and every strand suffers. So inharmony in man, due to discomfort of mind, may appear as bodily disease; or *vice versa*; or possibly as both, when due to disregarded spiritual laws. More usually, however, the flaw lies nearer the fault; and the danger of the "little knowledge" that mind affects body, coupled with ignorance of the physical laws of health, becomes evident when troubles due to infringement of physical laws are attributed to some imaginary fault in the mind and groundless anxiety accentuates ailments which would otherwise speedily disappear.

Centuries of the threefold specialization mentioned above have given no definite results concerning tho soul; but concerning both body and mind, many facts have been discovered of importance to all who seek to be their own physicians. In regard to the body there is a movement away from cure towards prevention, the full significance of which is scarcely appreciated; for it leads not merely to bodily health, but to more natural conditions of life which will directly affect the happiness of those who follow it. Cure is to prevention as the prison to the school; and until this is realized hygiene may fail to attract men who seek escape, not from their vices, but from the effects of their vices. Those will cling to powder and pill superstitions in spite of the saying that "to save people from the consequences of their folly would fill the world with fools," and in opposition to the professional opinion of those best qualified to pronounce upon drugs. Many eminent physicians are assisting to dispel the drug delusion, and their dicta, undermining faith in medicine, cancel the main cause of its past effeciency; hence arise additional reasons for remedies more rational. Something less experimental than medical practice is especially needed by that increasing class, produced by spreading education, who realize that the universe is governed by law; disease, they know, is the result of transgression of hygienic laws, and health, the result of conformity thereto. Add definite detail regarding even physical hygiene alone, and they obtain knowledge which if used, gives considerable power both to prevent and to cure.

As already stated, however, the physical laws alone are incomplete. Their power is only partial. To consider them without the mental laws is to separate the warp from the weft in the garment of health. For apparently identical cases may receive identical physical treatment with conflicting results: one may get better and another worse; a third may remain unaltered. Much of the obscurity produced by such seeming contradiction clears up when the phycical conditions of health are included. Compared with these the physical considerations are well understood. Though the power of mind, for ill, is acknowledged; for good, it is all too dimly recognised. Yet, when death may be brought about by mental causes alone, it is not

§ *Rabbi Ben Ezra.*

wonderful that death may be prevented, since Nature tends ever towards health. Important as are the physical laws, they may be followed almost in vain if the laws that govern the mind be disobeyed. The potency of this mental factor transcends the imaginations of those unacquainted with its science; while those who know the power of thought too often allow their ideas to fall out of proportion and fail to give due weight to physical conditions. By welding both physical and psychical into a science of health, present ideals may be much advanced; and between extremes limited to the body on the one hand, and to the mind on the other, will be found ample room for such a science.

In regard to mind, experimental psychology has reached one conclusion which may be said to bring Lourdes to our doors: the state of hypnosis, or artificially induced loss of normal consciousness, is unnecessary for the production of certain phenomena, formerly belived to be peculiar to that hypnotic "sleep," phenomena, rivaling even cures by faith; and each of us can, therefore, effect similar results in himself without assistance. Those familiar with the various and difficult cases cured under hypnosis will best appreciate the splendid field thus opening to the action of what is called auto-suggestion, through which many sufferers who stand between disbelief in drugs and dislike for hypnotism, are finding relief. Others, seeking the results of Christian Science by means more reasonable than Mrs. Eddy's logic, see here a somewhat saner saviour, in spite of theory of the mental scientist that "all is mind," which contradicts the evidence of the senses Psychology which refuses due weight to hygiene is confined and crippled no less than hygiene, which ignores psychology; for harmoniously combined, they yield more than double the power in either alone. In such combination there lies bright hope for individuals and brilliant promise for the race.

The National Anti-Vaccination League.

GARRICK HOUSE,
27 SOUTHAMPTON STREET,
STRAND, LONDON. W. C.
April 8th, 1913.

DEAR SIR,—

I am directed by the Council to bring to your kind attention the urgent need of the League for funds, if our work is to be as vigorously carried on as

during the past four years. The legacy from the late Dr. Bell-Taylor is diminishing rapidly, and at the present time the balance invested in L. C. C. stock can be realised only at considerable loss to the League. Mr. Vinden has generously come to our assistance with a loan, free of interest, but this will only suffice for three or four months' expenditure. If, however, our friends will show their appreciation of the work done, by sending their usual subscriptions or special donations, our anxiety for the future will be alleviated.

It is hardly necessary for me to remind you of recent operations of the League, which, in addition to the ordinary heavy work of the office, include the Stand at the Children's Welfare Exhibition; the circulation of over 8,000 manifestoes in connection with the recent L.C.C. election (securing in several cases the return of our friends); the work at Kirkcaldy and Newhaven, in connection with the smallpox outbreaks in those towns; and the organization of the recent most successful Annual Meetings. These have cost considerable sums of money, and we are also committed to a large expenditure in connection with Mr. Biggs's forthcoming book on Leicester, one of the most valuable of recent publications.

As you may have seen from our Annual Report, the volume of work continually carried on is far greater than in former years. The members of the staff at headquarters have never a spare moment; the Parliamentary work is so well organized that not a single opportunity is missed for questions to Ministers; Mr. Thirtle goes from town to town and village to village, taking with him the information as to the Vaccination Acts, of which so many are still in ignorance, and getting information which proves most valuable in answering our opponents; the "Vaccination Inquirer" assists the cause all over the world by its accurate and well-informed articles; and in every direction the League is proving itself thoroughly alive to the needs of the moment. The Council believe that it is mainly lack of knowledge of our needs, prevents our supporters giving more freely.

In recent years, the operations of the League have been attended with much success; and it is only a question of time before final triumph is ours. It is, however, necessary that there be no slackening of effort, no neglect of opportunities for effective work; and, to ensure this, funds are an absolute necessity. The Bell-Taylor legacy has enabled us to extend our work in all directions, and the Council trusts that other friends will feel an inclination to remember in the same way the need for funds, as well as by immediate assistance.

Trusting that you will come to our help at this crisis in our movement and render us all the financial assistance in your power,

I beg to remain,

Yours very truly,

L. LOAT, *Secretary*.

Child's death follows Vaccination.

The following report is taken from the columns of "The Indicator" (London) of the 3rd November:—

At the Paddington Coroner's Court on Friday, the 31st October Mr. C. Luxmore Drew held an inquiry into the death of Winifred Alyce Potter, aged 5 months and three weeks, the daughter of a salesman, living at 52 St. Margaret's Road, Kensal Rise.

The mother stated that the child was healthy up to the time she was vaccinated on September 22nd by Dr. Crone. For two or three weeks the arm seemed to get on perfectly well. On October 11th she noticed a redness about an inch from the elbow, and in the following day swelling began. Witness took the child to Dr. Crone, who said something must have got in the wound, and he advised hot fomentations. The arm became so bad and the swelling spread even to the finger tips, so she took the baby to St. Mary's Hospital, and the doctors there lanced the wound. Afterwards the flesh began to get black; and death took place on Tuesday. When Dr. Crone saw the child on the second occasion he put on fresh dressings. But on the following Tuesday week, as they became so wet, witness put on fresh ones, consisting of boracic powder and clean linen. For the last week or two witness had had an ulcerated throat.

Dr. Brone, the Public Vaccinator for Willesden, of Kensal Lodge, Harrow Road, stated that he vaccinated the child, using Government calf lymph. He performed a similar operation on ten children on the same occasion, and he had heard of no serious effects in the other cases. He made four insertions on the deceased's arm, all of which had "taken." He saw the child ten days later, when one of the scabs had rubbed off and the arm was slightly inflamed. He advised hot boracic fomentations and saw the child again two days later. The inflammation began to go down the arm and he concluded that some germ had got into the wound. The parents afterwards wrote and told him they had taken the child to St. Mary's Hospital. Witness attributed the illness to the introduction of a germ through the broken scab. It was possible that the mother, having an ulcerated throat, might have unconsciously conveyed the germ to the child, either by water or through linen.

Dr. Harrison, of St. Mary's Hospital, said he first saw the child on the 18th inst., when she was suffering from cellulitis of the arm. The vaccination mark was inflamed. The child got worse, gangrene setting in, and death ensuing. A post mortem examination revealed cellulitis of the whole arm, with gangrene of the hands. There was a large abscess cavity under the skin containing pus, and from the broken scab the whole of the mischief started. Death was due to acute blood poisoning, following cellulitis of the arm, but

it was impossible to definitely state what caused this. If there had not been the wound, there could not have been this disease. It was a special germ which was introduced from without. It could not have arisen from the vaccine, but a septic throat might have caused it. He did not connect the death with the actual vaccination, but with the results following it.

After some deliberations, the jury returned a verdict of "Accidental death."

જાણવાજોગ હકીકત.

અપક્વ (કાચું) ભોજનની હીમાયત—એક અમેરિકન લેખક વિલાયતના એક ત્રિમાસિકમાં નીચે પ્રમાણે લખે છેઃ-કાચા એટલે વગર રાંધેલા, બહુ તો માત્ર બીજવેલા ખોરાક ખાવાથી ઘણા દરદો દૂર થઇ જાય છે. અને તે હોજરીના રોગ માટે ચોક્કસ ઉપાય માટે લેખાય છે. જાડા મનુષ્યો કાચો ખોરાક ખાય તો શરીરની ચરબી ઓછી થઇ તેઓ પાતળા થઈ જાય છે, અને પાતળા મનુષ્યો જાડા થાય છે. તેનાથી શરીરના અવયવોની સમાનતા તથા સુપ્રમાણ જળવાય છે. વધુમાં આવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવાથી ચહેરાની ખુબસુરતીમાં વધારો થાય છે, એવું જાણી સ્ત્રીઓ ખુશી થશેજ. વળી ચામડી સ્વચ્છ અને શુદ્ધ થાય છે. આંખો પ્રકાશિત અને માંસ મુલાયમ રહે છે. કાચા ખોરાકના હિમાયતી ડૉક્ટરો કહે છે કે તેનું કારણ એજ છે કે તેની ખૂબી એવી છે કે ચામડીના છિદ્રોમાં કચરો ભરાતો નથી. તત્ત્વો આવી રીતે ચામડીને ખડબચડી અને કદરૂપી બનાવતા નથી. ઘણી સ્ત્રીઓએ હવે (અમેરિકામાં) કાચો ખોરાક લેવો શરૂ કરી પોતાની ખુબસુરતી અને તંદુરસ્તીમાં વધારો કર્યો છે. **સત્ય.**

વીલીયમ જેમ્સ સીડીસ જેની ઉમર પંદર વર્ષની છે તે સને ૧૯૧૪ ની સાલના જુન માસમાં થવાની હારવર્ડ યુનીવર્સીટીની બી. એ. ની પરીક્ષા માટે તૈયારી કરે છે. અગીઆર વર્ષની ઉમરે હારવર્ડમાં ગણિતના ખાસ વિદ્યાર્થી તરીકે તે દાખલ થયો તે વખતેજ ઉંચા ધોરણના ગણિતના અઘરા વિષયોના તેના જ્ઞાનથી યુનીવર્સીટીમાં સર્વને આશ્ચર્ય પમાડયા. બાર વર્ષની ઉમરે ચતુર્થ પરિમાણ Forth Dimension ઉપર ભાષણ આપ્યું અને ત્યાર પછી યુનીવર્સીટીના ધોરણના બીજા વિષયોમાં પણ સારી રીતે અભ્યાસ કર્યો છે. હારવર્ડ યુનીવર્સીટીમાંથી આ નાનામાં નાનો ગ્રેજ્યુએટ થશે.

ડેન્વરના રહીશ પાંચ વર્ષની ઉમરના સેસીલક્રાઇ નામના છોકરાનો બીજો દાખલો છે. કોઇએ શીખવ્યા સિવાય વાંચતાં લખતાં અને સાદુ ગેણિત તે પોતાની મેળે શીખ્યો. ઇંગ્રેજી ભાષામાં ગમે તે લેખ લખાયા હોય તે તે છટાથી વાંચે છે, ન ઉકલી શકે તેવા અક્ષરો પણ તે સહેલાઇથી ઉકેલે છે અને દશ લાખની રકમોના દાખલા તે અચંબો પમાડે તેવી ત્વરાથી ગણે છે.

માણસખાઉ જંગલીઓની શોધ—મેજર ફીશે નામના શખસ બ્રાસીલના અંદરના ભાગમાં હાલ દાખલ થયા છે. ત્યાં તેઓને માણસખાઉ જંગલીઓની એક જાત મળી છે. આ જાતની સ્ત્રીઓ પીળા રંગની અને ઉંચી છે. અને મરદો ઘણા લાંબા જાડા હોઠવાળા અને મોટા હોય છે. તેઓ પાંચ સ્ત્રીઓ એકવાર પરણી શકે છે. તેઓ મીત્ર તરીકે મદદગાર અને ભલા છે પણ છેડાય છે ત્યારે માણસોને મારી ખાઇ જાય છે અને હરણ અને બીજા ચાલુ શીકાર કરે છે.

अनन्तजीवन-दीर्घायुष्यकी प्राप्ति।

पंचम वैद्यसम्मेलन मथुराके लिये

लेखक

श्रीयुक्त वैद्य भोगीलाल त्रीकमलाल वकील.

सम्पादक " धन्वन्तरि. "

वीसनगर--गुजरात।

श्रीयुक्त वैद्यविद्या विशारद सभापतिजी, उपस्थित वैद्य महोदय एवं अन्यान्य सभ्यगण !

मैं इस समय मान्यवर सभापतिजीकी आज्ञानुसार अनन्तजीवन--दीर्घायुष्यकी प्राप्तिके विषयमें कुछ निवेदन करनेंके लिये उपस्थित हुआ हुं आशा है कि आप लोग उसे ध्यानपूर्वक श्रवण करनेंकी कृपा करेंगे।

अनन्तजीवन अर्थात् शान्ति, शक्ति और पूर्णानन्दपूर्वक दीर्घजीवन--लम्बी आयु कैसे प्राप्त हो ? अर्थात् मर्यादारहित दीर्घायु भोगनेंके उत्तम मार्ग--श्रेष्ठ उपाय जो हरएक मनुष्यसे बन सक्ते हैं और जिसके दृढतापूर्वक पालन करनेंसे इच्छानुसार आयु बढ सक्ती है वे कौनसे उपाय है ? यह सर्व साधारणके सन्मुख उपस्थित करना मुझे अत्यन्त आवश्यक मालूम होता है।

जैसे ज्वरका आना, शिरका दुखना, खांसीका होना, स्वाभाविक नही है; किन्तु मनुष्यकी भूल या अज्ञानका ही परिणाम है; वैसे ही मृत्युका होना यह भी स्वाभाविक नही हैं। और जैसे ज्वर किम्वा खांसी प्रभृति बीमारियोंको योग्य उपायोंसे दूर कर सक्ते हैं; वैसे ही मृत्यु भी योग्य उपायोंसे दूर किया जा सक्ता हैं। " मरण यह स्वाभाविक है " " जो उत्पन्न हुआ उसे मरना ही चाहिये " " मृत्युर्वै प्राणीनां ध्रुवम्." इस विचार व सिद्धान्तका अधिक आग्रहपूर्वक प्रचार किया जाता है वह ठीक नही हैं और उस सिद्धान्तको मैं निर्दोष नहीं स्वीकार कर सक्ता। अपने शास्त्रकारोंका यह सिद्धान्त है कि " मृत्युको मनुष्य जीत सक्ता है " फिर भी लोग कहा करते हैं कि अभीतक जितने प्राणी उत्पन्न हुए हैं वे मर गये है और हमें भी मरना ही पड़ेगा " मृत्युको कोई भी नहीं जीत सका और न कोई जीत ही सकेगा इस लिये मृत्युको जीतनेंकी चेष्टा करना यह धुम्रको हाथमें पकड़नेकी

चेष्टाके समान व्यर्थ है। ऐसे ही इस भ्रान्तियुक्त निश्चयका अवलम्बनकर अनेक मनुष्य मृत्युको जीतनेके उपायका अनादर करते हैं और मृत्युके आगमनकी प्रतीक्षा करते हुए अवशिष्ट आयुको व्यतीत करते हैं।

मृत्युको स्वाभाविक माननेवाले मनुष्य अपने अनुचित निश्चयके कारण विलम्बसे मरनेवाले होनेपर भी शीघ्र मरजाते हैं साधारण बीमारीके होते ही हाय! अब मर जांयगे! इस प्रकारके भयसे अपने शरीरमें रहे हुए जीवनतत्त्वको नष्ट करदेते हैं और जिस समय मरकी या प्लेग किम्वा ऐसा ही कोई भयंकर रोग चलरहा हो उस समय सैंकडे पीछे नव्वें मनुष्य रोगसे मरनेंके बदले मृत्युके भयसे मरजाते हैं।

प्राकृतिक–कुदरतके निर्णित नियमोंके अनुसार चलनेंसे सौन्दर्य, शक्ति और आरोग्यसे प्रतिदिन अधिकाधिक उज्जवल और मूल्ययुक्त होनेवाली आयु अनन्तकाल–दीर्घसमय तक बढाई जासक्ती है। "अमृतरस" "आवेहय्यात" 'Elixir of life' के विषयमें एक या दूसरे रुपसे सभी देशोमें और समस्त कालमें योगी, फीलोसोफर और विद्वान् महात्माओंने उल्लेख और विवेचन किया है। अनेक शताब्दियोंके व्यतीत होजानेपर भी अमरत्व–अनन्तकालकी युवावस्थाकी प्राप्तिकी संभावना सम्बन्धी विश्वास मनुष्योंके हृदयमेंसे नष्ट नहीं हुआ है।

विज्ञान–सायन्सकी अंतिममें अंतिम शोध भी अनंतजीवनकी प्राप्तिको संपूर्ण रीतिसे संभवित मानती है। वृद्धावस्था; क्षीणता यह देवमंदिररुप शरीरकी जर्जरावस्था केवल अनिवार्य होनेंका विचार जीवनशास्त्र सम्बन्धी अज्ञानताके कारण ही है। जनसमूह अधिकांश ऐसा मानता है कि, वर्त्तमान समयके शरीरविज्ञानशास्त्री (Physiologists) अनंतजीवनकी असंभवता सरलतासे सिद्ध करसकते होंगे; किन्तु वे यहांपर भूलते हैं; क्योंकि सत्य बात तो यही है कि अर्वाचीन विज्ञानविद्मंडल (सायन्टीस्ट्स) भी स्पष्ट शब्दोंमें जीवन अनंतकाल तक कायम किया जासकता है इस बातको स्वीकार करते है जैसे कि;–

सुप्रसिद्ध ऑस्टवॉल्ड कहते हैं कि–As yet, howevr, it has by no means been decided that there is any natural death. यानी "मृत्यु वह स्वाभाविक है ऐसा अभी तक किसी प्रकार सिद्ध नहीं हुआ है।"

डॉ. वीलीअम ए. हॅमन्ड (William A. Hammond) एम. डी. जो न्युयॉर्क शहरमें रहते हैं और एक प्रधान मेडीकल सायन्टीस्ट हैं और कई उपयोगी ग्रन्थोंके लेखक प्रसिद्ध होनेसे युनाईटेड स्टेट्स आर्मीमें सरजन जनरलका पद जिन्होंने कितनेक समय तक शोभायमान किया था उन्होंने निम्न वचन यहे ही आवश्यक कहे हुए हैं–" There is no physiological reason at the present day why

man should die." अर्थात्–मनुष्योंको (स्वास्थ्यके नियम अच्छी तरह पालन करनेपर भी) मृत्युके आधीन होना पड़े ऐसा एक भी कारण शारीरविज्ञानशास्त्र नहीं बता सकता।

डॉ. डबल्यु आर. सी. लॅटसन, एम. डी. जो एक प्रख्यात तबीब वैद्यकीय ग्रंथकार और "हेल्थ कल्चर" नामक वैद्यकीय प्रतिष्ठित मासिकपत्रके अधिपति हैं वे भी लिखते हैं कि–Mr. Gaze advances the somewhat startling claim that somatic death that is, the death of the body as a whole, is due to causes which may be averted, and that, by proper means, one may so control the bodily functions as to retain the body indefinitely. I do not hesitate to say that, while his conception of life and the possibility of physical immortality is unique, there is nothing in the accepted facts of physiological science, by which his position can be refuted." अर्थात्–"सम्पूर्ण शरीरकी मृत्यु जिसे 'सोमेटीक डेथ' कहते हैं, ऐसे कारणोंसे उत्पन्न होती है कि जिन कारणोंका प्रतिबंध होसकता है। ऐसाही कितनेक अंशसे आश्चर्य उत्पन्न करनेवाला दावा मी. गेझ करते हैं फिर वे ऐसा भी कहते हैं कि, योग्य उपायोंसे शरीरमें चलती हुई विविध क्रियाओंके ऊपर मनुष्य इतना तो अधिकार प्राप्त करसक्ता है कि जिससे दीर्घसमय पर्यन्त अपने शरीरको वह सजीवन रख सक्ते हैं। यद्यपि जीवनके विषयमें उनका विचार और स्थूल शरीरके अमरत्वकी संभावनाके विषयमें उनका विचार असाधारण है; तथापि "शारीरविज्ञानशास्त्रकी स्वीकृत की हुई ऐसी कोई भी बात नहीं है कि जिसके लिये उनकी दलील असत्य ठहर सके। इस प्रकार स्वीकार करनेमें मैं लेशमात्र भी सङ्कोच नहीं रखता हूं।"

डॉ. थॉमस जे. ॲलन, एम. ए. एल. एल. डी. (Thomas J. Allen, M. A. L. L. D.) भी इस प्रकार लिखते हैं कि,–The human body is not like a machine which must wear out by constant disintegration, for it is self-renewing. It is a simple, scientific fact that we get an entirely new body every few years, estimated at from three to seven. Every day is a birthday, for the process of waste and renewal never ceases. Perfect balance between elimination and renewal would avoid permanent waste. अर्थात्–सतत घर्षणसे नाशको प्राप्त हो ऐसे एक यंत्रके समान मनुष्य शरीर नहीं है। कारण कि वह शरीर तो अपने आपही सदैव अपनेको नवीन बनाता रहता है यह तो एक सादा और 'सायन्स' (विज्ञान शास्त्र) की बात हुई है कि कुछ थोड़ेसे वर्ष व्यतीत होनेसे जिसकी संख्या

करनेसे अंदाज पाया गया है कि तीनसे सात वर्ष तकका है, उतने समयमें अपनेंको एक नवीन शरीर ही मिलता रहता है। प्रत्येक दिन अपनी जन्मतिथि है; क्योंकि क्षय और नवीकरणकी क्रिया कभी भी नहीं रुकती। मलविसर्जन और नवीकरणकी क्रियाकी तुलना रखनेंसे शरीरका सदैवका नाश होना अटकाया जाता है।"

डॉ. मन्रो (Dr. Munro) अपने 'ॲनेटॉमीकल लेक्चर्स' में कहते हैं कि– As far as I can observe, the human body, as a machine, is perfect; that it bears within itself no marks by which we could possibly predicate its decay; that it is apparently calculated to go on for ever. अर्थात्:–" मुझसें हो सकी उतनी शोध करनेपर मुझे यही मालूम होता है कि एक यंत्रके समान मनुष्यशरीर कोई भी खामी विनाकी सर्वोत्कृष्ट वनावट है। उसमें एक भी वावत ऐसी नहीं है कि जिसपरसे वह नाश होना ही चाहिये ऐसा अनुमान किया जाय। सारांश कि वह अनन्तकालतक सजीवन किया ही करे वैसी उसकी वनावट मालूम होती है।"

सुज्ञश्रोतावर्गके दिलमें इसपरसे प्रश्न खड़ा होगा कि–" मनुष्य क्यों मर जाते हैं ?" तो उसका मात्र यही जवाब है कि–अमुक २ वार्ते आयु कम करनेवाली और मृत्युको आमंत्रण देनेवाली हैं उस वातके अज्ञानसे किम्वा उसे जाननेपर भी उन्मत्त विपर्येंद्रियोंके आधीन हो अयोग्य आचरण सेवनसे उसकी शिक्षारुप वे मनुष्य अमूल्य मानवतनुमंदिरके उपभोगके लिये अनधिकारी ठहरते हैं; किन्तु प्रश्न यह है कि–' मनुष्य जातिमेंसे किसीने अद्यापि पर्यंत अमरत्व किम्वा यथेच्छ दीर्घायुप प्राप्त किया है ? हम आनंद और अभिमानके साथ उत्तरमें कह सकते हैं कि, अपने जैसे ही देहधारी मनुष्योंने अविश्रांत परिश्रम, दृढ निश्चय और अतिविशुद्ध आचारविचारके साधन द्वारा अमरत्व और अखंड उज्वल कीर्ति संपादन करनेंके अनेक दृष्टांत अपने आर्यशास्त्रमें मौजूद हैं। लोमस, अश्वत्थामा, गोपीचंद, भर्तृहरी, सनक, सनंदन, सनत सनतकुमार, नारद, ध्रुव, वासिष्ट प्रभृति अमरत्व प्राप्त करनेवालोंके दृष्टांत सवको विदित ही हैं।

भिन्न भिन्न मनुष्योंके खानपान और आचारविचारमें जीतनी भिन्नता देखी जाती है उतनी ही भिन्नता उनकी आयुमर्यादा–जींदगीकी लंवाईके विषयमें भी देखनेंमें आती है और विचारशीलोंको तो इस विषयमें प्रतीति ही होती है कि आयु कमती या ज्यादे होनेका विशेष आधार मात्र अपने आचरणोंके ऊपरही रहा हुआ है।

पहिले जो सुप्रसिद्ध विज्ञानविदोंके (Scientists) वचनोंसे श्रोताओंने समझ लिया होगा कि, मनुष्य जीवनकी निश्चित अवधिके पार नही जाया जाय ऐसी वस-

पर कुछ भी फरज रखनेमें नहीं आई। वह अवधि मनुष्य अपने आचरणद्वारा ही अपने आप ही बांध सक्ता है। स्वभावतः मुक्त होनेपर भी रेशमके कीटकी तरह अपनेही दुष्कर्मकी जाल (फंदे) में आप फँस जाता है ।

मनुष्यशरीर एक वहती हुई नदीकी तरह निरंतर वदलता ही जाता है और शरीरके एक एक पुराने परमाणु शरीरकी वाहर निकलकर उसके वदले नये परमाणु (Cells) उसकी जगह कायम होते रहते हैं। ऐसी प्रत्येक शरीरमें चलती हुई सतत क्रियाका वुद्धिपूर्वक लाभ लेकर अनेक मनुष्योंको जन्मसे प्राप्त हुए रोगी, निर्वल, कुरुप शरीरको वदलकर निरोग, वलवान और सौंदर्यपूर्ण शरीर कितनेक वर्षके सतत प्रयत्नके परिणामसे प्राप्त करनेंके विश्वास योग्य असंख्य दृष्टांत भूत तथा वर्त्तमान समयके हमें मालूम होते हैं! हम लोगोंको भी ऐसा लाभ प्राप्त करनेंके लिये क्या करना उसके विषयमें मैं आगे कुछ निवेदन करुंगा।

कई गत शताब्दियोंसे भारतवर्ष ऐसी अंधाधुंधीमेंसे पसार हुवा है कि जिससे दीर्घायुषी मनुष्योंकी आयुषके नाम पते समेत संख्या हमें अपनेंको नहीं मिलती फिर भी युरोप अमेरिकामें ऐसी स्पष्ट यादी रक्खी जाती है । उसपरसे सामान्य मनुष्योंको आश्चर्यचकित करै उतनी दीर्घ आयुवालेके दृष्टांत चक्षुके सामने मौजुद है. उसमेंसे कुछ आपके समीपमें निवेदन करुंगा।

सेन्ट लीओनार्डके 'परीश रेजीष्टर' में एक थॉमस कार्न (Thomas Carn) नामक मनुष्य २०७ वर्ष, पर्यन्त जीवित रहा था। उसने अपनी जिंदगीमें बारह राजा रानीओंकी कारकीर्दि दृष्टिगोचरकी थी।

आयरलनिशायरका वतनी पीटर गार्डन (Peter Garden) १३१ वर्षकी आयु भोग कर मृत्युवश हुवा था।

वॉटरफॉर्ड प्रान्तकी रहनेवाली काउंटेस ऑफ डेसमॉंड (Countess of Desmond) नामक उमरावजादी १४० वर्ष जीवित रही थी।

श्रॉपशायरके ऑल्हेरवरी नामक गॉवडेका वतनी थॉमस पार (Thomas Parr) १५१ वर्षकी आयु भोगनेंके लिये भाग्यशाली हुवा था।

नॉर्वे देशके ड्रेकनवर्गने १३० वर्षकी उमरमें एक युवान लडकीके साथ लग्न किया था ऐसा तरुणके समान मालूम होता था और १४६ वर्षकी आयुके अंतमें कालवश हुवा था।

जॉसेफ सरीन्गटन (Joseph Surrington) नामक दीर्घायुषी १६० वर्ष जीवित रहा था।

हंगेरी देशके वोवीन (Bowin) नामक मनुष्य १७२ वर्षकी आयु पूर्णकर १६४ वर्षकी विधवा और ११५ वर्षका लड़का छोडकर मृत्युवश हुवा था।

रुशियाके एक बलवान् योद्धेने २०२ वर्षकी आयु सशक्तावस्थायुक्त पूर्ण की थी।

डोन ज्युवेन सॅवेरी डी लीमा (Don Juan Saveire de Lima) नामक मनुष्य १९८ वर्ष जीता रहा था।

आधुनिक समयमें भी दीर्घायुषी मानव अनेक हैं। सन १८९८ की ता. २५ अक्टोबरके 'डेलीमेल'के अंकमें वीओना शहेरके एक १११ वर्षवाले हयात और सुदृढ शरीरके मनुष्यका वृत्तान्त लिखा था।

अमेरिकामें आये हुवे सानफान्सीस्कोके निवासी कॅप्टन गॉडार्ड ई. डी.डायमंडने १०९ वर्षकी जयंती सन १९०५ की ता. १–५ के रोज बडी खुशालीसे प्रदर्शित की थी यह मनुष्य इस समय तक प्रायः सशक्त स्थितिमें प्रभावयुक्त मौजुद है।

फ्रान्स देशकी राजधानी पॅरीस शहरमें आये हुवे प्रख्यात 'पॅश्चुर इन्स्टीटयुट' के सब डाईरेक्टर, प्रोफेसर मॅचनीकॉफके कथन मुजब सन् १९०९ में गोरी नामक प्रान्तमें आय हुए स्वा नामके गांवके एक स्वॅन्सी आबाल्वा (Svensei Abalva) नामकी १८० वर्षकी स्त्री थी शायद अभी तक जीवित होगी।

हझीरा परगनेमें कहरान गांवका एक इस्लामी धर्मपालक जागीरदार देरा इस्माइलखानमें इ. स. १९०९ तक १२५ वर्षकी उम्मरमें मृत्युवश हुवा था।

झालोद तावेके गोलाणा गांवमें एक मालनी ११७ वर्ष १९०९ वें तक हयात थी और खेतमें जाकर काम करती थी शायद अभी तक हयात होगी।

वसो गॉवमें एक नाईन १३५ वर्षकी आयुकी थी।

मेरी जन्मभूमी आसोदरमें शीवबाई नामक बाई सो वर्षसे अधिक उम्मरकी है आंख अभी तक तेजस्वी है। सशक्त है दांत भी बहुतसे कायम है। उस बाईके चचा भी सो वर्ष ऊपरकी उम्र बाद मरा था।

अहमदाबादमें आस्तोडीओ जिलेमें एक कठीआरन सो वर्षके ऊपरांत उम्रवाली बाइ सशक्त स्थितिमें मौजुद है।

पुरोहित पूर्णचंद्र शर्माकी माता पन्नबाई सशक्तावस्था युक्त सो वर्षकी आयु भोग कर अभी तीसरे वर्षपर मृत्युको प्राप्त हुई है।

इत्यादि बहुतसे मनुष्य और वे समस्त गृहस्थाश्रमी होनेपर भी दीर्घायुषियोंकी संख्यामें मौजूद हैं। उन मनुष्योंके अजानमें भी थोडे बहुत आरोग्यशास्त्रके नियम पालन करनेपर भी दीर्घायुषी हुए हैं यदि संपूर्ण नियम पालन किये जाय तो मनुष्य

बेशक इच्छानुसार जीवनको दीर्घकाल तक सशक्त स्थितिके साथ बढ़ा सक्ता है, इसमें कुछ भी संदेह नहीं है।

आरोग्यशास्त्र, नीतिशास्त्र, या धर्मशास्त्रके नियम उल्लंघन करनेके परिणाममें अपने आपका या अपने संबंधियोंका किम्वा अन्य मानव बंधुओंका जीवन दुःख क्लेशमय हुए जिसने देखे होंगे या अनुभव किये होंगे वे कितनीक वेर सवाल उठाते है कि—"क्या अतिदीर्घजीवन वान्छनीय है?" Is life worth perpetuating?" एसे सवाल उठानेवाले यह बात भूलजाते हैं कि, दुःख और वेदना के साथ अमरत्व एक ही नहीं रहता। (Suffering and immortality cannot go together). अर्थात् क्लेशमय जीवन क्वचित ही दीर्घ हो सक्ता है।

अनंतजीवनकी प्राप्तिके जो मार्ग अब कहनेमें आवेंगे उनके अनुसार मनुष्यका जीवन नीतियुक्त बनेगा और उसके साथ ही आप सुखी होनेके उपरांत अपने संबंधमें आनेवाले समीको यथाशक्य सुखी बनावेंगे। आरोग्यशास्त्र, नीतिशास्त्र, और धर्मशास्त्रोंके सर्वमान्य नियमोंके अनुसार वर्त्तन रखनेवालोंको ही अनंतजीवनकी प्राप्तिकी आशा स्वाधीन करते हैं, और इस प्रकार वर्त्तन रखनेवालेका जीवन दिन-प्रतिदिन विशेष विशेष सुखी क्यों न बने? अमेरीकाके प्रख्यात तत्त्वज्ञ और ग्रंथकार एमरसन कहते हैं कि,—"Immortality will come to such as are fit for it. अर्थात् अमरत्वके लिये जो लायक होंगे उन्हें ही वह प्राप्त होगा।"

जीवनको दीर्घकाल पर्यन्त लंबानेकी आवश्यकाके संबंधमें एक पाश्चात्य लेखक कहता है कि—Life is worth perpetuating for the opportunities it offers. How little one can attain, comparatively, in the average, or even the exceptional life-time! A century of music merely begins to make it interesting. A thousand years of experience in art would leave one still in ignorance of many of its beauties. The pursuit of knowledge and the contemplation of the possible joys of existence demand immortality in the flesh...... Life means much to the awakened mind; it is worth perpetuating, and will unfailingly increase in power. "अनेक शुभ अवसर जीवनकी अंदर हमें प्राप्त हो सकते हैं इस लिये जीवनको अनंतकाल पर्यंत लंबाना आवश्यक है। अभी मनुष्य साधारण प्रकारसे भोग रहे हैं उतने अल्प जीवनमें या हम जिसको साधारण प्रकारसे अधिक दीर्घायुष्य मानते हैं उतने समयमें भी हम लोग कितना थोडा काम पूर्ण कर सक्ते हैं। सो वर्ष संगीतशास्त्रके अभ्यासमें व्यतीत करनेपर कुछ आनन्द मिल सकता है। एक हजार वर्ष विविध कलाओंका अनुभव लेनेमें

व्यतीत करें तो भी उसकी बहुतसी बाते जाननेमें भी नहीं आने पाती निश्चित मनसे और सच्चे दिलसे ज्ञानप्राप्तिके प्रयत्नमें लगाता रहा जाय उस लिये और अंतःकरणमें उत्पन्न होनेवाली अनेक प्रकारकी सुखाभिलाषाओंको यथेच्छ पूर्ण करनेंके लिये इस मानवशरीरमें ही अमरत्वकी अत्यावश्यता मालूम होती है।........ प्रवुद्ध जीवात्माको यह मानव जन्म इतना तो सारभूत और अमूल्य मालूम होता है कि उसके संरक्षणार्थ हो शके उतने समस्त प्रयत्न विना किये मृत्युवश होजाना वह कभी भी पसंद न करे। प्रतिदिन अधिकाधिक विकासको पाता हुवा जीवन सदोदित चिरकाल पर्यंत लंबाना योग्य है। और यदि ऐसा ही होवे तो दिन दिन बलवत्तर बनता रहेगा"

मतिमान महाशयवर्य! अब वैसा दीर्घजीवन प्राप्त करनेंके उपाय संक्षपमें निवेदन करनेंकी खास आवश्यक्ता है; इस लिये क्रमशः उन्हें आपकी सेवामें निवेदन करता हूं।

सबसे प्रथम दीर्घजीवन प्राप्तिका उपाय यही है कि ब्रह्मचर्यका पालन करना; क्योंकि ब्रह्मचर्य और दीर्घायुषके बीचमें गाढ सम्बन्ध है। इस कठिन कराल कलि-कालमें जन्म पर्यन्त ब्रह्मचर्य पालन करना नहीं बनसकता वर्त्तमान समय स्त्रीपुरुष विवाहित जीन्दगीमें विषयवासनाके वशवृति हो बहुत आनंद लेते हैं; तथा मनुष्यगणनाके देखनेसे मालूम होता है कि अविवाहित पुरुषोंसे विवाहित स्त्रीपुरुष प्रमाणमें विशेष दीर्घायु भोगते हैं इसके अनेक कारण है। अर्थात् विवाहित जींदगी गुजारनेवालेकी साधारण प्रकारसे खानपान आदि विषयोंमें अधिक व्यवस्था होती है। मन कम भटकता रहता है स्त्री और कन्या पुत्रादिके सहवासमें रहनेसे एकंदर मन विशेष संतुष्ट और प्रफुल्लित रहता है। विवाहित जीवन बहुतसा पुरुषार्थ पुर्ण (Active) और उत्साही होता है और कुटुंब या पुत्रपरिवारके पोषणकी जरुरत विनाके मनुष्योंके निरुत्साही और आलसी बनजानेका संभव होता है ये सब विषय न्यूनाधिक अंशसे सत्य होनेपर भी इतना तो अवश्य है कि "अष्टांग ब्रह्मचर्य" (दर्शन, स्पर्शन, भाषण, विषयकथा, चिंतन और क्रीडा आदि स्त्रीविषयके सम्पूर्ण परित्यागयुक्त ब्रह्मचर्य) यथाविधि जैसे विशेष मर्यादा पर्यंत पालन किया जाय वैसे जीवन विशेष अवधि पर्यन्त निश्चित प्रकारसे दीर्घ हो सकता है।

आयुर्वेदके सुश्रुतके शारीर स्थानके ३५ मे अध्यायमें लिखा है कि इस शरीरकी चार अवस्थायें हैं। एक "वृद्धि" जिसमें सोलवें वर्षसे लगाकर पचीसवें वर्ष पर्यन्त सर्व धातुओंकी वृद्धि होती है। दुसरी "यौवन" जिसका पचीशवें वर्षका अंत और छव्वीशवें वर्षके आरंभमें युवावस्थाका प्रारंभ होता है। तीसरी "संपूर्णता" जिसमें पचीशसे लगाकर चालीस वर्ष पर्यंत समस्त धातु (रस, मांस, रुधिर, मेद,

अस्थि, मज्जा और वीर्य । Chyle, flesh, blood, fat, bones, marrow, & semen) पुष्ट होती हैं. और चोथी " किंचित् परिहाणी " जो सर्व सांगोपांग शरीरस्थ समस्त धातु पुष्ट होकर पूर्णताको प्राप्त होती हैं। तदनंतर जो धातु बढती हैं वह शरीरमें नहीं रहती; किन्तु स्वप्नावस्था प्रस्वेद आदि द्वारा बहार निकल जाती हैं। इस लिये ४० वें वर्ष विवाह करना श्रेष्ट है। अब वर्त्तमानकालके प्राणीविज्ञान-शास्त्रने यह बात निश्चित प्रकारसे ससिद्ध करदी है कि आचलवाले समस्त प्राणीका (Mammalia) साधारण नियमसें उनकी शरीर रचनाका क्रम पूर्ण होनेमें जितना समय व्यतीत हो उससे पांचगुनी (उन प्राणीओंका) आयु होती है। इस नियमानुसार देखनेसें भी यदि यथा विधि पचीश वर्ष ब्रह्मचर्य पालन करे या आरोग्य के नियमानुसार वे निःसंशय १२५ वर्ष जीयें ऐसा संभव है। यदि यथा विधि ४० वर्ष ब्रह्मचर्य पालन करें या आरोग्यके नियमानुसार चले तो बेशक २०० वर्ष जीसकें। और यदि कोइ विरल पुरुष उडतालीस वर्ष पर्यंत अखंड ब्रह्मचर्य पालन कर मिताहार जीवन चलावे तो करीब छाइसो वर्ष पर्यंत जीवन निभा सके।

पुनः छान्दोग्य उपनिषद्के प्र. ३ खं. १६ के श्लोक १-सें ६ पर्यंतमें ब्रह्मचर्यके उत्तम, मध्यम और कनिष्ट प्रकारका वर्णन अच्छि तरह किया है. उसमें २४ वर्ष पर्यंतके ब्रह्मचर्यको कनिष्ट, ४४ पर्यन्तके ब्रह्मचर्यको मध्यम और ४८ वर्षके अखंड ब्रह्मचर्यको सर्वोत्तम माननेमें आया है आर वहांपर लिखा भी है कि, "जैसे आचार्य और मातापिता अपने संतानोको प्रथम वयमें विद्या और गुण ग्रहणके निमित्त तपस्वी करते हैं और उसीका उसको उपदेश करते हैं तथा संतान आपही आप अखंडित ब्रह्मचर्यके सेवनसे तीसरे प्रकारका उत्तम ब्रह्मचर्यका सेवन कर पूर्ण अर्थात् चारसो वर्ष पर्यंत आयुको बढाता है। त्यों तुम भी बढाओ । क्योंकि जे मनुष्य ब्रह्मचर्यको प्राप्त होकर उसका लोप नहीं करता वह सब प्रकारके रोगोंसे रहित हो धर्म अर्थ काम और मोक्षकों प्राप्त करता है ।"

केवल ब्रह्मचर्यके प्रतापसे चारसो वर्ष पर्यंत जीवन कायम हो सक्ता है तो उतने दीर्घ जीवनमें आगे कथन किये जायंगे वे सब साधनोंकी योग्य सहायता प्राप्त करनेसे तो अपनी इच्छानुसार वर्षोंको पर्यंत आयु लंबाया जा सकता है. यह बात विचारशील जनोंको स्पष्ट रुपसे समझमें आ गइ होगी

प्राच्य और पाश्चात्य गुप्त ज्ञानके मार्गके प्रवासी और अभ्यासी जन भी जीवनको अनंत या इच्छानुसार लंबी करनेका प्रतीतिपूर्वक मानते हैं। इस विषयमें एक " G. M. " की संज्ञावाले तत्त्वज्ञ लेखकके थोडेसे शब्द आपको स्मरण कराता हूं।

The traditions of the " Elixir of Life," said to be in the possession of Kabalists & Alchemists, are still cherished by

students of Mediœval Occultism—in Europe. The allegory of the Ab-è Hyat or Water of Life, is still credited as a fact by the degraded remnants of the Asiatic esoteric sects ignorant of the *real* Great Secret. The "pungent and fiery essence" by which Zanoni renewed his existence, still fires the imagination of modern visionaries as a possible scientific discovery of the future.........*All is subject to change*........Therefore, no possible substance, even if drawn from the depths of Infinity, no imaginable combination of drugs, whether of our earth or any other, though compounded by even the highest Intelligence...could possibly produce Immutability...But by special occult methods) the actual prolongation of human life is possible for a time so long as to appear miraculous and incredible to those who regard our span of existence as necessarily limited to at most a couple of hundred years."

वर्त्तमान समयमें आर्यावर्त्तके भीतर ब्रह्मचर्य सेवनका विषय लुप्तसा हो रहा है उससें इस विषयको बहुत हाथ धरनेसे कई बाधायें उपस्थित होती है। फिर भी परदारा परित्याग और स्वदारा संतोष, किंवा परिपकव वीर्य होने पर्यंत ब्रह्मचर्य पालन किया जावे तो भी अति उत्तम लाभ मिल सक्ता है।

ब्रह्मचर्यके साथ इतनी बात जरुर स्मरण रक्खी जाय कि कुदरतके कानुनोंके साथरे शारीरिक और मानसिक संयोगसे दीर्घायु, आरोग्य और सौंदर्य प्राप्त हो सक्ती है।

सो वर्षका जीवन, स्वास्थ्य सौंदर्य और आरोग्यतावाले जीवनके मानसिक चित्रमें तन्मय रहो। और वह चित्र जरा भी मनमेंसे दूर होने मत दो और उससे न्यूनतावाली इच्छायें भी कभी मत करो।

सदैव आनंदी, उत्साही, नियमित विचार–दृढ विचार, हिम्मतवंत और उच्च भावनायुक्त मानसिक स्थिति रखनेंकी प्रकृति बनावो; कि जिससे जीवनमें नये अणु पैदा होनेसे जीवनशक्ति बढा करै। उस लिये दीर्घ जीवनक्रियामें खलल पहुंचावे वैसी अंतरायरुप खराब आदतोंको छोडकर उत्तम स्वभाव बनाना ही चाहिये।

जिस विषयमें आपका मन लीन हुवा हो उसमें एकाग्र चित्त रक्खो। एकाग्रताकी आदत विकसीत करना चाहिये। कोई भी कार्य बेदरकारीसे या अर्धदग्ध प्रकारसे करना सर्वथा अनुचित है।

कसरत नियमसर और योग्य प्रकारकी निरंतर योगपूर्वक किया करो कि जिससे शरीर यौवनपूर्ण और सुदृढ बना रहे।

युवावस्था, तन्दुरस्ती और सौंदर्य पूर्ण मानसिक चित्र निरंतर मनमें कायम रक्खो और उस चित्रके अनुसार आप अपने शरीरको सुधार सकोगे. ऐसी आपमें

शक्ति है ऐसी धारणा मनमें स्थापित कर लो और ऐसे संकल्पके अनुसार आप अपने जीवनमें वर्त्तन करो।

अपने जीवनका एक निश्चित उद्देश रक्खो, कोइ भी काम, अभ्यास या अन्य विषयमें सदैव ध्यान देते रहो। अमुक लक्ष्य रहित मन बिना सुकानके जहाजके-समान है। उससे कुछ भी नही हो सक्ता।

विशेष स्वच्छ हवा श्वासोछ्वासमें लेकर आपकी श्वास लेनेकी शक्तिको पूर्ण रीतसे विकसित करो। जिस कमरेमें हवाका आना जाना न होता हो वैसे कमरेमें बिलकुल न सोना।

घुमने फिरनेमें भी शरीरकी स्थिति योग्य रक्खो। शरीरका आंतरिक व बाह्य कौवत कुदरती कसरतोंसे बढाते रहो। सदैव ईच्छानुसार दूर फिरनेको जाया करो और उस समय अच्छी तरहसे श्वासप्रश्वास लो। शरीरको भी बराबर स्थितिमें रखनेकी ओर लक्ष दो तथा कुदरती सौंदर्यका अवलोकन करो कि जिससे विशेष उत्साह व उमंग प्राप्त होसके।

नित्य नियमित शारीरिक और श्वासोछ्वासकी कसरत किये बाद ठंडे जलसें स्नान करो। सप्ताहमें दोवार शयनके पहिले गरम जलसें भी स्नान करना योग्य है। और तमाम बदनको सूर्य रश्मियोंका स्नान भी कराया करो।

दोवार खुराक लो, अगर याद रखना चाहिये कि आवश्यक्तासे अधिक खुराक-लेना वह दर्द और दुःखका कारण होता है। वह खुराक भी तुरत पचन होजाय और पसंद हो तथा पोषण मिले वैसा होना चाहिये। खुराकमें चर्वणक्रिया अच्छी तरह करना चाहिये; क्योंकि पाचनक्रिया मुँहमेंसें ही शिरु होती है। मांस, दारु, कॉफी, चाहको तिलांजली देनेंसे वहुत लाभो है। पानीके ८–१० ग्लास पीए। खुराकके साथ पानी–प्रवाही मत पीओ। भोजनके मध्यमें धीरेसे पानी पीए कि जिससे वृद्धावस्था लानेवाले हेतु निर्मूल होते हैं और युवावस्था तथा सौंदर्य प्राप्त होती है।

शरीरपर शयनके पहिले ओलाइव ऑइलका मर्दन करो। सदैव एक सफरजन खाओ; क्योंकि उसमें जीवनके नवीन तत्व पेदा करनेका खास गुन है। मिताहारी रहो। सच्ची भूख लगे तब आहारका उपयोग करो। शरीरको शिथिल करनेकी आदत रक्खो और शारीरिक या मानसिक स्थितिको मत गुमावो।

कममें कम आठ कलाक निंद लो और शरीर शिथिलकर आराम मिलाओ. तंग कपडे मत पहेनो. अनुकुल वस्त्र धारण करो। आरोग्यशास्त्रके नियमोंका यथा-विधि अनुकरण करके हो सके उतना सौंदर्य अपने शरीरमें पेदा करो और अच्छेमें अच्छे विचारसे मन पुष्ट करो. मस्तिष्क और अंतःकरणमें प्यार–प्रेमके विचार दृढ करो. सबसे हिलमिल चल, भ्रातृभावकी वृद्धि करो।

अनावश्यक भार अपने शिरपर मत उठाओ. शांत और योग्य धारणानुसार क्रियाकारकतासें अकस्मातोंसे बचाव करनेका हुन्नर शीखो। प्रेरणाबुद्धिको विकश्वर करो. जोखमकी आगाहीको समझ कर चलो. आंतरिक आवाजको सुनते रहो।

अपने शरीरमें नाश और नवीकरणकी जो निरंतर क्रिया चल रही है उसे संपूर्ण समझनेंकी कोशीश करो. आपके शरीरका प्रत्येक भाग प्रतिक्षण वदलता जाता है, उसे ध्यानमें रक्खो।

एकाग्रतावाले विचार जीवन निभावनेवाले हैं उसको ख्यालमें रक्खो। आपकी इच्छानुसार आपके शरीर और जीवनमें परिवर्तन करनेंमें शक्तिवान हो वह दृढतासें मान लो. वृद्ध होनेके विचार मनमें मत आनेदो. युवानीके सशक्त विचार कायम करो. जीवनको पूर्ण वनानेकी आपमें शक्ति है ऐसा दृढ मनसे धारण करो. और उसमें किंचित् भी शंकाशील मत बनो। यह बात न बनेगा ऐसा दूसरेके मुँहसे सुनकर उसें नाकबूलही किया करो और दीर्घ जीवनकी भावनाही वारंवार याद कर उसको दृढ बनाते रहो।

सदैव आनंदी–खुशमिजाजी और शांत रहकर अवाजको हृदसें ज्यादे मत बढाओ। यानी धीरेसें बोलो। क्रोध व अभिमानको छोड दो। प्रेमी बनो. व्हेम, लोभ, स्वार्थपरायणता, वञ्चकता, विश्वासघात, दुर्व्यसन, चहा कॉफीका शोख, अनीति, अनाचार, निंदा, और चुगली आदि दुर्गुणोकों त्याग दो. सहनशीलता, उदारता, परोपकार आदिको परमाप्रिय समझो। दयालु दिल रक्खो. दीर्घजीवन, आरोग्य और सौंदर्यके संबंधमें मनोवळ सवल करो।कि जीससे अनंतजीवन महानशक्ति प्रभाव आदिसे प्राप्त होवे।

महानुभव महाशयवर्य ! उपर कहे हुवे सब प्रकारका यदि सविस्तर ज्ञान मिलानेकी खायस होतो "धन्वन्तरि" ऑफिससें "अनंतजीवन किस प्रकार प्राप्त करना ?" इस विषयपूर्ण निबंध मुद्रित किया गया है सो मंगवाकर अवलोकन कर इस वचनोंकी प्रतिती मिला लीजिये। महाशयजी ! इतना कहकर में यह विषय पूर्ण करता हुं और आपका अमूल्य समय कुछ लिया है उसकी और जो कुछ मेरे कथनमें त्रुटियें रहगई हो, या भाषादोष हो तो उन सबकी क्षमा याचता हुं और इस सम्मेलनका दिनप्रतिदिन अभ्युदय हो ऐसी श्री जगन्नियंतासे प्रार्थना करता हुं। बोलो श्री प्राणाचार्यके पुरुषार्थकी जय !

શું આવી સાઠી ને બુદ્ધિ નાઠી?!

(લેખકઃ—તંત્રી.)

ઉપર લખેલી કહેવત સાંપ્રત કાળમાં થએલી શોધોથી તદ્દન ખોટી ઠરી ચૂકેલી છે. ખરૂં જોતાં આ કહેવત આળસુ ને નિરૂદ્યોગી લોકોએ જોડી કાઢેલી હોવી જોઇએ. આપણા શરીરના દરેક અવયવો નીરોગી અને તંદુરસ્ત રહેવાનો મુખ્ય આધાર તે અવયવોને મળતી કસરત અને વ્યાયામ તથા પુષ્ટિકારક ખોરાક ઉપર રહેલો છે. ઘોડો, ગાય કે બીજાં પશુઓને એક જગાએ બાંધી મૂકો તો તે નકામાં થશે, કુવા કે તળાવનું પાણી વાપરવામાં ન આવે તો બગડશે, ભણેલી વિદ્યાનો ઉપયોગ ન થાય તો ભૂલી જવાશે, નાગરવેલનાં ખાવાનાં પાન ફેરવવામાં નહિ આવે તો સડી જશે અને મકાનો વાપરવામાં નહિ આવે ને હવડ રહેશે તો પડી ખરાબ થઇ પડી જશે. એજ નિયમાનુસાર શરીરના અવયવોનો જો વાપર કરવામાં નહિ આવે તો તે અવયવો નકામા થાય છે. ખોરાકને ચાવવા માટે દાંતનો ઉપયોગ ન કરવાથી દાંત યુવાવસ્થામાં પડવા લાગ્યા છે. બાવાઓ એક હાથ ઉંચો રાખી તપ કરે છે, તેવું તપ વર્ષ કે બે વર્ષ હાથ ઉંચો રાખી કરવાથી હાથ નકામો થઇ જાય છે. એટલે કુદરતના નિયમાનુસાર દરેક અવયવને ગતિમાં મૂકવાથી તે વૃદ્ધિ પામે છે. જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષો પોતાને પચાસ પંચાવન વર્ષ થાય છે ત્યારે પોતે હવે વૃદ્ધ થયાં, વાળ ધોળા થયા ને પરમેશ્વરના ઘરનાં મોતનાં તેડાં આવ્યાં એમ માનવા લાગે છે. હવે ઘણા વર્ષ કામ કરી કંટાળી ગયા છીએ માટે નિવૃત્તિ લેઇએ એમ માની પોતાનો કાળ ઉંઘ, આળસ અને એશઆરામમાં ગાળવા લાગે છે. એટલે વ્યાયામ સિવાયના અવયવો દિનપરદિન નબળા થતા જાય છે, શરીર–બળ ઓછું થતું જાય છે, બુદ્ધિ પણ મંદ થતી જાય છે અને આખરે તેઓ મરણને શરણ થાય છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો, આપણી પૃથ્વિ એ કુદરતના નિયમાનુસાર પોતાનું કાર્ય બજાવ્યા કરે છે. આપણા હૃદયની ક્રિયા જન્મથી માંડીને મરણ પર્યંત જરા પણ વિશ્રાંતિ લીધા સિવાય પોતાનું કાર્ય બજાવ્યા કરે છે. આપણા શરીરમાં રૂધિરાભિસરણ થવા માટે રાત્ર દિવસ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા સતત ચાલ્યા કરે છે. એક વર્ષમાં આવા શ્વાસોચ્છ્વાસની સંખ્યા ૯૦૦૦૦૦૦ નેવું લાખ કરતાં પણ વધારે થાય છે, જેથી ૧૨૫૦૦૦ ઘનફુટ હવા આપણાં ફેફસાંમાં જાય છે. તે વડે ઓછામાં ઓછું ૫૦૦૦ ટન અથવા ૨૮૦૦૦૦ મણ લોહી શુદ્ધ થાય છે. વળી ૨૫૦૦૦૦૦ ગ્રંથીઓથી મૃદુ અથવા સુંવાળી રહેતી આપણા શરીરની ત્વચા અથવા ચામડીનો વિચાર કરીએ તો આ પચીસ લાખ ગ્રંથિઓ અસંખ્ય સર્પાકાર નલિકાઓ દ્વારા પોતામાં એકઠો કરેલો રસ બહાર રેડે છે. જો એક ચાર ડાયામીટરના સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે આપણા હાથની હથેળી જોવામાં આવે તો તેમાં દર સ્કવેર ઇંચે ૩૮૦૦ બારિક છિદ્રો જોવામાં આવે છે. એ છિદ્રો તે પ્રસ્વેદ રૂપે શરીરમાંથી નિરૂપયોગી મળને બહાર કાઢી નાખનાર નલિકાઓનાં મુખ છે. એક સાધારણ માણસના શરીરમાંની આવી પ્રસ્વેદ નલિકાઓને જો એકને છેડે બીજી એમ હારબંધ ગોઠવવામાં આવે તો તેની લંબાઇ દશ માઇલ થાય છે. સિવાય વળી એક જાતના તેલને બહાર લાવી ત્વચાને સુંવાળી રાખનાર અસંખ્ય નલિકાઓ હોય છે. ખરી રીતે ચોવીસ કલાકમાં મૂત્રાશય કરતાં ત્વચા દ્વારા વધારે પ્રવાહી પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી શરીરને નિરોગ રાખવામાં મદદ કરે છે. એમ છતાં દિલગીરી ભરેલી વાત તો એ છે જે

સુધારાના શિખર' ઉપર ગએલી મનુષ્યજાત, શરીરની ત્વચાનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રહેવા માટે કેટલી બેદરકાર રહે છે. ઘરમાંથી કચરો કાઢવા વિષે તથા ખાવા પીવાનાં વાસણો માંજી સાફ કરવા માટેની જોઇએ તેટલી કાળજી રાખવામાં આવે છે; પરંતુ તેટલી કાળજી શરીર માટે રાખવામાં આવતી નથી. શરીર ઉપર સંખ્યાબંધ કપડાં ધારણ કરવાથી શરીરની ત્વચાનાં રંધ્રો શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરી શકતાં નથી, કસરત કે વ્યાયામ કર્યા સિવાય શરીરમાંથી પરસેવો નીકળી શકતો નથી અને શરીરને આરોગ્ય રાખનાર સૂર્યનાં કિરણો ત્વચા ઉપર પડી શકતાં નથી. કોઇ પણ વનસ્પતિ કે વૃક્ષોને જો સૂર્યનાં કિરણો ન મળે તો તે સુકાઇ જાય છે. ઘરમાં સૂર્યનાં કિરણો ન આવે તો ઘરની હવા ખરાબ થઇ ઘરમાં રહેનાર રોગનાં ભોગ થઇ પડે છે. ઝીણાં અને સફેદ કપડાંમાંથી સૂર્યનાં કિરણો શરીરની ત્વચામાં પ્રવેશ કરી શકે છે. અને તેજ કારણસર આપણા પૂર્વજો શ્વેત વસ્ત્ર ધારણ કરતા હતા ને તેને ઉત્તમ માનેલાં હતાં. છતાં હાલના કહેવાતા સુધારામાં કાળાં કપડાંને વધારે પસંદગી અપાય છે, તેનું કારણ તેમાં મેલ સમાય તે છે; પરંતુ તે કપડામાં આરપાર સૂર્યનાં કિરણો જઇ શકતાં નથી જેથી શરીરનું આરોગ્ય બરાબર સચવાતું નથી. વળી અતિશય જાડાં કપડાંમાંથી પણ સૂર્યનાં કિરણો પસાર થતાં નથી. શરીરની આરોગ્યતા સાચવવા માટે ફ્લાનલ કે બીજાં ઉનનાં કપડાં રાત્રિ દિવસ પહેરી રાખવાથી શીતોષ્ણના નિયમો જળવાતા નથી અને શરીરની ત્વચા ઉલટી નિર્બળ બને છે. આવા અકુદરતી જીવનથી વૃદ્ધાવસ્થા જલદી આવે, જ્ઞાનતંતુ નબળા પડે અને બુદ્ધિ નષ્ટ થાય તેમાં શી નવાઇ? ઉઘાડે શરીરે રાત્રિ દિવસ રહેતા બાવા, તપસ્વીઓ, ફકીરોને તમે જુવો કે તેઓ કેવા બળવાન જાડા અને નીરોગી હોય છે. અને કપડાંમાં રાત્રિ દિવસ ઢબુરાયલાં માણસોના આરોગ્ય સામું જુવો તો તે કેવા નિર્બળ, દુબલા અને રોગ ગ્રસ્ત હોય છે!

આપણાં ફેફસાંમાં ૧૭૦૦૦૦૦ શ્વાસ લેનાર પરમાણુઓ (Air-cells) છે જે એવા તો માંહોમાંહી ગુંચાઇને ગોઠવાયલા છે કે જો તે નાજુક કોમળ અને ભીનાશવાળા અણુઓને એક સપાટ જગાપર પાથરવામાં આવે તો તેઓ ૨૦૦૦ સ્કેવર ફુટ જગા રોકે. આપણા જીવનનો મુખ્ય આધાર ફેફસાની ક્રિયા ઉપર છે. કારણ, આપણા શરીરના જીવન રૂપ રક્ત, તેની શુદ્ધિ ફેફસાં દ્વારા ચાલતા શ્વાસ પ્રશ્વાસ ઉપર આધાર રાખે છે. કહેવત છે કે Remember that lung capacity is vital capacity–ભાવાર્થ–યાદ રાખો કે ફેફસાનું વિશાળપણું તે જીવનનું પ્રમાણ છે, એટલે જેમ ફેફસાં મોટાં તેમ શરીર વધારે નિરોગ, બળવાન અને સુદૃઢ હોય છે. સાંપ્રતકાળમાં યુવાન માણસોની છાતી જોશો તો કોડિયા કે રામપાત્ર જેવડીજ માલુમ પડશે. તેઓ કામ કરવા કે લખવા બેસશે તો કેડમાંથી વળી જઇ ડોશી માફક કે એક પોટલા કે ઢગલા માફક બેસશે. મૂળમાં તો છાતીમાંજ ફેફસાં સંકોચાયલાં હોય તેમાં વાંકા વળી બેસવાથી શ્વસનક્રિયા શી રીતે થાય? ફેફસાં બળવાન ને વિશાળ થવાનો આધાર છાતી આગળ રાખી ચાલવા અને ટટાર ઉભા રહેવા કે બેસવા ઉપર છે. વળી છાતી પહોળી થાય તેવી જાતની કસરતો અને શ્વાસ પ્રશ્વાસમાં સેવાતા પ્રાણવાયુ (Oxigen) ઉપર પણ તેનો આધાર છે. જ્યાં સૂર્યનાં કિરણો પ્રવેશ કરી શકતાં ન હોય તેવા અંધારાવાળા ઘરોમાં બારણાં અટકાવી સુઇ રહેવાથી અને તેવા સ્થળોમાં બેસી રહેવાથી કે કામ કરવાથી પ્રાણવાયુ ફેફસાંને ક્યાંથી મળી શકે? વળી ખુલ્લી જગામાં અંગકસરત કે વ્યાયામ કર્યા સિવાય પણ પ્રાણવાયુનો પૂરતો જથ્થો ફેફસાંને ક્યાંથી મળે? આ કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં સંખ્યાબંધ ડોકટરો દર્દીઓની સારવાર માટે રાત્રિદિવસ રોકાયલા રહે છે. અસંખ્ય રામબાણ

દવાઓ બહાર પડી છે. એક રામનાબાણે વાળી જેવા અને રાવણ જેવા યોદ્ધાનો વધ કર્યો છતાં આવાં અસંખ્ય દવાઓરૂપી રામબાણ મનુષ્યજાતને પ્રાપ્ત થયાં તે છતાં રોગોના યુથોનો ક્રમ નાશ થતો નથી એ સમજાતું નથી. ક્ષય જેવા રોગો દિનપરદિન વધતા જાય છે, અને હજારો યુવાન વયના માણસોનો નાશ થાય છે. છતાં રામબાણ કહેવાતી દવાઓ કઇ ગુફામાં ભરાઇ બેઠી છે. પ્રિયબંધુઓ ! દવાઓ શું કરશે ? આપણું જીવનજ અકુદરતી થઇ ગયું છે. થોડા માસ ઉપર હું એક કાપડ વણવાની મીલમાં જોવા ગયો હતો. મારી સાથે અમારા કુટુંબનાં માણસો હતાં. અમે એક કાપડ વણાતા ઓરડામાં ગયા તો ત્યાં કમાડો બંધ કરવાથી હવા આવતી નહોતી. ઓરડાની હવા ભીની રાખવાની ગોઠવણથી હવામાં પાણી મિશ્ર થએલું જણાતું હતું. અને એ ઓરડામાં કાપડને વણાતાં તેમાંથી છુટાં પડેલાં રૂનાં બારીક રજકણોનો વરસાદ વરશી રહ્યો હતો. આ જગાએ કામ કરનાર ગરીબ અને અજ્ઞાન પશુ જેવા મજૂરોના શ્વાસ દ્વારાએ કાપડ વણાતાં ઉડનાર રજકણો તેમના ફેફસામાં ગયા વિના કેમ રહે ! આ દેખાવ જોઇ અમારૂં મન દયાથી દ્રવિત થયું. અમે જ્યારે મીલ બહાર નીકળ્યા ને ચોખી હવાનો લાભ અમને જ્યારે મળ્યો ત્યારે અમને લાગ્યું કે અમે એક જુદીજ સૃષ્ટિમાં હવે દાખલ થયા. મીલોના મજૂરો જ્યારે છુટે ત્યારે મીલોના દરવાજા આગળ રહી બારીક નજરથી અવલોકન કરશો તો કોઇ પણ મજૂરના મોં ઉપર નૂર નહિ હશે. કદાપી કોઈ નવો દાખલ થયો હશે તો ત્રણ ચાર મહીને તેની પણ એજ દશા થશે. આવા ગરીબ મજૂરોને રહેવાની કોટડીઓ પણ સાંકડી ને હવાની આવજા થઇ શકે તેવી હોતી નથી. આવી કોટડીમાં બારણાં બંધ કરી ચાર પાંચ માણસ સુઇ રહે તેનું આરોગ્ય ક્યાંથી સુધરે ! આવાં માણસો ક્ષયના રોગના ભોગ થઇ પડે છે અને ટુંક મુદતમાં મરણને શરણ થાય છે. ફેફસાંને જોઇતો પ્રાણવાયુ ન મળવાથી તથા ભૂખમરાથી ક્ષય જેવાં જીવલેણ દરદો થાય તેમાં શું આશ્ચર્ય ! આજ કારણથી આવા સુધરેલા જમાનામાં ક્ષય જેવાં જીવલેણ દરદોનો દિનપ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે, અને અસંખ્ય માણસો આવા દર્દના ભોગ થઇ પડે છે.

સાંપ્રતકાળમાં પ્રજાવર્ગનો મોટો ભાગ એમ માને છે કે "સોળે સાન અને વીસે વાન" એટલે વીસ વર્ષ સુધીજ શરીર વધે છે, અને કેટલાક પચીસ વર્ષ સુધી વધે છે એમ માને છે, પરંતુ તે વાત હાલમાં થતી શોધોએ ખોટી ઠરાવી છે. યોગ્ય પ્રકારની કસરતથી શરીર મોટી ઉમરે પણ વધી શકે છે. અને નવ–જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું એ સંબંધીનો ગ્રંથ મેં લખવા માંડેલો તે વખતે મને પણ એમ લાગેલું કે વૃદ્ધાવસ્થામાં શરીર કેવી રીતે વધી શકતું હશે ? તોપણ એ વાતની ખાત્રી કરવા માટે તે પુસ્તકમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એ કસરત કરવી શરૂ કરી અને લગભગ છ માસમાં તો મારી ઓગણસાઠ વર્ષની ઉમરે મારા શરીરની ઉંચાઇ દોઢ ઇંચ વધેલી મને જણાઇ. શરીરના અવયવોને કસરત આપવાથી તેઓ વૃદ્ધિ પામે છે. એ વાત હાલની શોધોથી નિર્વિવાદરીતે સાબિત થઇ ચુકી છે. એટલે '**આવી સાઠી ને બુદ્ધિ નાઠી**' એ વાત ખોટી ઠરે છે. જેવી રીતે કસરતથી બીજા અવયવો વૃદ્ધિ પામે છે તેવી રીતે બુદ્ધિ પ્રયોગથી **મગજનો વ્યાસ અને ભાર વધે છે.** એ સંબંધે " સત્ય " માસિકમાં નીચેનો લેખ છે.

આપણામાં "સોળે સાન અને વીસે વાન" એ કહેવત છે; પરંતુ માણસનું શરીર આરોગ્યવાન હોય તો ૨૫ અને વારંવાર ૩૦ વર્ષ સુધી વધીને શીઘ્ર પરિપકવતા પામતું આ ગરમ દેશમાં પણ જોવામાં આવે છે. તેથી બાળલગ્નથી શરીર ઠીંગણું નાની ઉમરમાંજ રહી જવાના પરિણામે ઉક્ત કહેવત પ્રચલિત થઇ હશે એમ અનુમાન થાય છે. શરીરના નક્કર અવયવો, અર્થાત્ હાડકાં ૨૫

વરષે વધતાં બંધ પડે છે, છતાં શિર કહેતાં તેનો અંદરનો મુખ્ય ભાગ મગજનો તે પરિધિ તથા વ્યાસ-કદ તેમજ ભાર વધનો બંધ પડતો નથી ! એ કૌતુક છે, પણ અનુભવ સિદ્ધ સત્ય છે. વિચાર કરનારા બુદ્ધિવાન પુરૂષોનું મગજ ખાસ કરીને વધે છે; મુર્ખોનું નહિ. માનસિક કસરતથી મગજ પુષ્ટ થાય છે અને ૪૦ થી ૫૦ વર્ષની વય સુધી એ ક્રિયા ચાલુ રહે છે. લંડનના એક મસ્તિષ્ક પરીક્ષકે અવલોકનથી એ બિના પ્રકટ કરી છે. દાખલા તરીકે, ઇંગ્લાંડની અંદર હાલમાં સૌથી બુદ્ધિશાળી ગણાતો, ભવિષ્યનો વડો પ્રધાન ગણાતો ઇંગ્લંડનો કોષાધ્યક્ષ મી. લોઇડ જોર્જ ૪૦ વર્ષનો હતો ત્યારે તેના માથાનું વર્તુલ ૨૩ ઇંચ હતું. હવે તે ૪૮ વર્ષનો છે. ૮ વર્ષમાં તેના માથાના પરિધમાં ૦ા ઇંચની વૃદ્ધિ થઇ છે. બજેટ તૈયાર કરતાં તેને જેવું તેવું ભેજું કસવું પડતું નથી. ઈંગ્લાંડનું સૌથી સરસ સોસીયલીસ્ટ પત્ર "ક્લેરીયન" જેનો પ્રચાર લાખો નકલોનો છે તેના તંત્રી મી. બ્લેચફર્ડના માથાનો પરિધ ૫૦ વર્ષની વયે ૨૨⅞ હતો તે હવે ૬૦ વર્ષનો છે ને તે વધીને ૨૩⅞ નો એટલે અર્ધો ૦ા ઈંચ વધ્યો છે. ૪૬ વર્ષની વયે પ્રખ્યાત મી. ડબલ્યુ. ટી. સ્ટેડના માથાનો પરિધ ૨૩ ઇંચ હતો. ૬૨ વર્ષની વયે તે ૨૩⅞ ઇંચ હતો. માથાની આસપાસ તો ખોપરી જેવું નક્કર હાડકું છે તે જોતાં ભેજા જેવી પોચી વસ્તુ તે નક્કર તત્ત્વને આગળ વધવાની ફરજ પાડે એ મહા આશ્ચર્યકારક છે." માટેજ કહેવાની અને માનવાની જરૂર છે કે સાઠ વર્ષ પછી બુદ્ધિ આદિ નાશ પામે છે તેમ નથી; પણ મગજ આદિની કેળવણીથી તેઓ બધાં પુષ્ટ થાય છે જેથી મન તન મગજને કસરત આદિની યોગ્ય કેળવણી આપી વૃદ્ધવય થવા છતાં પણ બુદ્ધિશાળી, બળશાળી રહેવા અવશ્ય યત્ન આદરવા અને તેમ થવા પછી સ્તુત્ય કામોમાં તન મન બળનો ઉપયોગ કરી જીવનને અમૂલ્ય કરવું એજ માનવ જન્મનું સાર્થકપણું છે.

મનુષ્યનો કુદરતી ખોરાક કયો છે?

(લેખકઃ—ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, બી. એમ. ઈ., એન. ડી.)

(ગયા અંકના પૃષ્ટ ૪૦૮ થી ચાલુ).

આર્થિક અને સામાજિક સર્વ ગુંચવાડા ભરેલા સવાલોનો છેલ્લો અને ખરેખરો નિવેડો ફળાહારથીજ આવે છે.

મનુષ્ય જાતની શારીરિક અને માનસિક અધોગતિ કરનાર એક ભયંકર કારણ જે દારૂનું દુર્વ્યસન તેનો દેશદેશમાં થતો જતો વધારો દુનિયાના સર્વે સમજુ લોકોને ગુંચવાડામાં ગરકાવ કરી દેવા લાગ્યો છે. સાત્વિકતાનો ડોળ કરતું આપણું હિંદુસ્તાન દર વર્ષે દશ કરોડ રૂપૈયા તો દારૂપરની જકાતના ભરે છે !! એકલા મુંબાઇ ઇલાકામાં દર વર્ષે......રૂપૈયાનો દારૂ ખપે છે. તેજ પ્રમાણે પરદેશોમાં પણ " Statistics show that the United States, Great Britain, France, Germany, and Russia each spend on an average one billion dollars for alcoholic beverages annually, and the drink

evil, like a shadow, seems to follow the march of modern civilizations. " સત્તાવાર આંકડાઓ બતાવી આપે છે કે યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ, ગ્રેટબ્રિટન, ફ્રાન્સ, જર્મની અને રૂશીયા એ દરેક દેશ દર વર્ષે સરાસરી ૩૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ (ત્રણ મહાપદ્મ) કરતાં પણ વધારે રૂપૈયા દારૂ પીવા પાછળ ખર્ચે છે, અને વર્તમાનકાળના (કહેવાતા) સુધારાના વધારાને પગલે પગલે દારૂનું દુર્વ્યસન—બદી પણ પડછાયાની પેઠે પાછળનું પાછળ લાગુ રહ્યા કરે છે." શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (ફીઝીઑલૉજીસ્ટ) અને આરોગ્યશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ જેઓએ આ વાત પર ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે, તેઓ એકમત થઇને જાહેર કરે છે કે આવી વિપરિત પરિસ્થિતિનાં ઉંડાં મૂળ શોધતાં અયોગ્ય ગરમ મશાલાવાળો ખોરાકજ કારણભૂત હોવાનું જડી આવે છે. એક વિદ્વાને ખરૂંજ કહ્યું છે કે " Cooks make more drunkards than saloonkeepers. " અર્થાત્ દારૂડિયાની સંખ્યા કલાલો કરતાં રસોઇયાઓને લીધે વધારે વધે છે. આથી કરીને દુર્વ્યસનોની સાથે ખોરાકની ચીજો જે ખાસ અને ગાઢો સંબંધ ધરાવે છે, તે વિષય ઉપર ઘણોજ સંભાળપૂર્વક, ગંભીર, અને ઉંડો વિચાર તથા તપાસ ચલાવવાની બેહદ જરૂર છે. દારૂના દુર્વ્યસન સામે લડત ચલાવનારા, મદ્યપાન નિષેધકોએ એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે " બેહદ સુધરી ગયેલા માણસ " *"Over-civilized Man"* માં માંસાહાર, મીઠાઇ, મરી મશાલા, મીઠું, રાઇ, વિગેરે નુકશાનકારક ચીજોના વપરાશથી લોહી જે બહુ ઉકળી રહેલું હોય છે, તેને લીધે અને તેવીજ બીજી અસ્વાભાવિક રહેણી કરણીને લીધે થયેલી અકુદરતી (રોગી) શારીરિક હાલતની નિશાની રૂપે તરસ–તૃષા Thirst દેખાવ દે છે. એકલો ફળાહાર ખાઇનેજ રહેતા એક કુદરતી હાલતના સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત માણસને કોઈ પણ જાતનું પ્રવાહી પીવાની ભાગ્યેજ જરૂર જણાય છે, અને તેથી તેવા માણસને દારૂ કે એવું બીજું દુર્વ્યસન કરતો અટકાવવા માટે રાજ્ય તરફથી સખ્ત કાયદા ઘડવાની બિલકુલ જરૂર રહેતી નથી. વળી પ્રાણીવિદ્યાના અભ્યાસીઓ (Naturalists) એ પણ સાબિત કરી આપ્યું છે કે મનુષ્ય જાતને બહુજ મળતાં આવે તેવી જાતનાં વાંદરાં જ્યાં સુધી સ્વતંત્રપણે વનઉપવનોમાં ફરતાં હોય છે, અને પોતાને માટે મનુષ્યની માફક કુદરતે નિર્માણ કરેલો ફળોનો આહાર કરતાં હોય છે, ત્યાં સુધી તેમને બહુજ થોડું એટલે કે નહિ જેવું પાણી પીવું પડે છે. પરંતુ જ્યારે આવાં વાંદરાં બિચારાં માણસ જાતના હાથમાં સપડાઇને પરતંત્ર બને છે, ત્યારે પછી પોતાના માલિકોના મૂર્ખ દુરાગ્રહથી તેમને રાંધેલા અનાજ, માંસાહાર, ચ્હા, કૉફી, અફીણ અને દારૂ સુદ્ધાંતની પણ ટેવ પડી જાય છે. પરંતુ તેવા ખરાબ ખાનપાન અને દુર્વ્યસનની અસર તેમના ઉપર માણસના ઉપર થાય છે તેવીજ જાતની અર્થાત્ બહુજ ખરાબ અને વિનાશક થાય છે. " સુધરેલાં " (?) સંખ્યાબંધ મનુષ્યોની માફક તેઓ પણ બિચારાં જલ્દી ક્ષયરોગી બની મરણ પામે છે.

ઉપર લખેલાં કારણોને લીધે દારૂ પીવાના કામને દાબી દેવા મથવાથી કાંઇ વળવાનું નથી, પરંતુ પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોમાં દારૂ પીવા માટેની ઇચ્છા–તૃષા–Thirst પેદા કરનાર જે અયોગ્ય ખોરાક તેને દૂર કરવા અને તેની નુકશાનકારક અસરોથી પ્રજાને વાકેફ કરી બચાવવાથીજ ધારેલો હેતુપાર પડે તેમ છે. આવોજ અભિપ્રાય આપતાં એક અમેરિકન વિદ્વાન લખે છે કે We should therefore rather speak of a " thirst evil, " as the inevitable consegnence of our unnatural dietetic and hygienic habits, than of a " drink-evil. "

દારૂ આદિ દુર્વ્યસનોનાં ખરાં કારણો દૂર કર્યા વગર તેનો વપરાશ દાબી દેવા માટે ભાષણો પુસ્તકો અને કાયદાની મદદ લેઇ તેવા વ્યસનીઓને બીજી ઝેરી ચીજો અને ધિક્કારવા લાયક " પેટન્ટ " દવાઓનો અને માદક પદાર્થોનો આશરો લેવાને લલચાવનાર કે અજાણતાં ફરજ પાડનાર અતિ આતુર મદ્યપાન નિષેધકો (Prohibitionists) ની હિલચાલ કેટલી એક માર્ગી અને અધૂરી છે ! ! જે જે દેશો કે રાજ્યોમાં દારૂનો વપરાશ ઓછો કરવાના કાયદા કરવામાં આવ્યા છે, તે તે દેશ કે રાજ્યમાં " નર્વ ટૉનીક, " " કૅટાહ્ રેમીડી, " પુષ્ટીની દવા વગેરે લલચાવનારાં નામોથી અફીણ અને દારૂ વગેરેના મિશ્રણવાળી દવાઓની ગંજાવર ખપત વધારી મોટા શ્રિમંત થઇ પડનાર ઘણા જણ મળી આવે છે. એક જાણીતી પેટન્ટ દવા બનાવવામાં દર અઠવાડીએ ૨૫૦ બૅરલ કહેવાતો કોલન સ્પીરિટ વપરાય છે. અને શરીરમાં જાગૃતિ, બળ કે તેજી લાવનારી ગણાતી ઘણી ખરી વિલાયતી દવાઓમાં ૨૦ થી ૪૦ ટકા દારૂનું સત્વ અથવા ઍકોહૉલ ભેળવેલો હોય છે, અને તે ઉપરાંત વળી તેમાં જ્ઞાનતંતુઓને કુંઠિત કે લાગણી વગરના કરી દેનાર ઝેરી ચીજો હોય છે તે તો જુદું.

બહુજ દિલગીરી અને કમનસીબની વાત છે કે, દારૂનું દુર્વ્યસન—બદી અટકાવા તેમજ મટાડવાનું એક મોટું અને અગત્યનું અને કિમતી સાધન કે હથિયાર કુદરતે તૈયાર કરેલાં સ્વાદિષ્ટ રૂચિકર રસવાળાં તાજાં ફળો છે, કારણ કે દારૂ પીવાની ઇચ્છાજ કાઢી નાંખવાનો આવાં ફળોમાં કુદરતી ગુણ રહેલો છે. છતાં તેનો પુરતો ઉપયોગ કોઇ કરતું નથી. કોઇ પણ મનુષ્ય પોતાની બુદ્ધિએ વિવિધ ઔષધોનાં મિશ્રણ કરીને જેવી વૈદકીય સારી અસર પેદા કરી શકે તેના કરતાં ઘણીજ ચઢીયાતી લાભકારક અસર પેદા કરવાના ગુણ દરેક સક્કરજન કે શેબફલ, દરેક સંતરા કે નારંગી, દરેક દ્રાક્ષ કે અંગુરમાં રહેલા હોય છે. કુદરતની અદ્દભુત વિશાળ રાસાયણિક પ્રયોગશાળામાં તૈયાર થયેલ અતિ વિશુદ્ધ જલ આવી જાતનાં ફળોમાં લગભગ પોણા ભાગ જેટલું રહેલું હોય છે. તે ઉપરાંત ખાસ જાતના ઉદ્દભિજ્જ અમ્લતત્વો અથવા " ઍસીડો " પણ તેમાં રહેલાં હોય છે, જે જઠરની રોગી હાલતને બહુ શાન્તિદાયક અને માફક લાગે છે, અને શરીરના એકંદર રીતે સર્વ અવયવોની તાકત અને ક્રિયાશક્તિને વધારે છે. દારૂ અને બીજાં વ્યસનોનો ફળાહાર એ અસારસુખીમાં જડેલો સારામાં સારો અને ઘણોજ અકસીર ઉપાય છે. શાન્તિકારક અસર કરનાર ફળોના ગુણને લીધે શરીર નિર્મલ બનતું જશે તેમ તેમ નીશો લાવનાર ચીજો પીવા ખાવાની લાલચની સામે થવાનું બળ વધતું જશે અને આવો દરેક વખત મળતો વિજય ફરીથી ઉઠતી લાલચનો જુસ્સો કમતી કરતો જશે.

પરંતુ આજ ઠેકાણે વળી એક બીજા ખરાબ રિવાજની ભયંકરતાથી લોકોને વાકેફ કરી તેની સામે લડત ચલાવવાની જરૂર વિષે ઉલ્લેખ કરવાની અગત્ય છે. પૃથ્વીપર પાકતાં જાતજાતનાં ફળોને કહોવરાવ્યા વગર તેની કુદરતી તાજી હાલતમાં ખાવાને બદલે, દુનિયાંના ફળોના કુલ પાક કે નિકાસનો ઘણોજ મોટો ભાગ દારૂ જેવી નિંદ્ય નુકશાનકારક ચીજ બનાવવામાં વાપરવામાં આવે છે, તેમાં પણ ખાસ કરીને દ્રાક્ષને મોટા જત્થામાં પકવનાર દેશો આ રીતે મનુષ્યના એક સારામાં સારા ખોરાકને ફેંકી દેવા કરતાં પણ વધારે ખરાબ રીતે વાપરે છે, એટલે કે માણસની દરેક રીતે પડતી કરનાર એક સબળ સેતાનના હથિયારરૂપ દારૂ બનાવવામાં વાપરે છે. દુનિયામાં દર વર્ષે કુલ સરાસરી ૪૦૦૦૦૦૦૦૦૦ (ચાર અબજ) ગૅલન અથવા એક અબજ મણ દારૂ દ્રાક્ષ જેવા ઉત્તમ ફળને કહોવરાવી નાંખી બનાવવામાં આવે છે. આવા દારૂમાં ૧૦ થી ૧૨ ટકા

ઍલ્કૉહૉલ અથવા દારૂનું સત્વ રહેલું હોય છે. આ હિસાબે દર ગૅલન (દશ શેર) દારૂમાં આશરે એક પીંટ (સવાશેર) ઍલ્કૉહોલ હોય છે. દારૂની બનાવટ વખતે દ્રાક્ષના રસમાં જે 'ફરમેંટેશન" Fermentation અથવા કહોવારો કરવાની જરૂર પડે છે તેવા કહોવારાથી. તે રસમાંની ૧૦૦ ભાગ ખાંડ રૂપાન્તર પામીને તેમાંથી ૪૮ ભાગ "ઍલ્કોહોલ" અને ૪૭ ભાગ "કારબૉનીક ઍસીડ" નામની બન્ને બહુ ઝેરી અને ફૂંફી ચીજો બને છે. અર્થાત્ લગભગ બે શેર ઉત્તમ ફળની ખાંડમાંથી માત્ર એક "પીંટ" (સવાશેર) "ઍલ્કોહૉલ". બને છે. આ રીતે દારૂની બનાવટમાં કરવા પડતા કહોવારા કે "ફરમેન્ટેશનને લીધેજ દ્રાક્ષમાંની ઉત્તમ ખાંડનો ૮૦૦૦૦૦૦૦૦ (આઠ અબજ) રતલ અથવા લગભગ ૪૦૦૦૦૦૦ ચાલીસ લાખ "ટન," કે ૨૨૪૦૦૦૦૦૦ (બાવીસ કરોડ ચાળીસ લાખ) મણ જેટલો ગંજાવર જથ્થો દર વર્ષે કેવળ ફોગટ ફેંકી દેવામાં આવે છે.

આખી દુનિયાં પર દર વર્ષે એક કરોડ ટન અગર છપ્પનકરોડ મણ ખાંડ કે સાકર કારખાનાંઓમાં તૈયાર કરવામાં આવે છે. કુદરતી ઉત્તમ જાતની ફળોમાં રહેલી ખાંડનો લગભગ તેટલોજ મોટો જથ્થો "ફરમેન્ટેડ" અને "ડીસ્ટીલ્ડ" લીકરો બનાવવાથી "ઍલ્કોહોલ" જેવા ઝેરી પદાર્થનું રૂપ ધારણ કરે છે. હવે આવી ઉત્તમ ફળની ખાંડનો નાશ કરી, તે પછી "બીટ" નામના કંદ અને શેરડીમાંથી ખર્ચાળ અને કડાકૂટ ભરેલી રાસાયણિક અને યાંત્રિક ક્રિયાઓથી કારખાનાંમાં બનાવટી ખાંડ તૈયાર કરવી, જેમાં પોષણ પૂરતું નહિ હોવા ઉપરાંત તંદુરસ્તીને બગાડવાનો ગુણ હોય છે, તો તેની વિપરિત અયોગ્ય પ્રવૃત્તિ કેટલી હાસ્યપાત્ર, અરે ધિક્કારને પાત્ર ગણાવી જોઈયે ? ! પરંતુ દ્રાક્ષ સિવાય પણ જમીનથી પાકતી ઘણી ચીજોમાંથી દારૂ બનાવવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે દારૂ ગાળવાનાં ગંજાવર પીઠાં ("બ્રુઅરીઝ" અને "ડીસ્ટીલરીઝ") માં દર વર્ષે જે લાખોમણ ઉત્તમ અનાજનો નાશ કરવામાં આવે છે તેની ગંભીરતાનો ખરો ખ્યાલ આ વિષયના ખાસ અભ્યાસીઓનેજ માત્ર આવી શકે તેમ છે.

વળી સત્તાવાર ગણત્રીપરથી જણાય છે કે, એકલા યુનાઈટેડ સ્ટેટસમાંજ દશ કરોડ બુશેલ ભરાય તેટલું અનાજ, બટાટા, વગેરે (જેની કુલ કિંમત આશરે ત્રીસ કરોડ રૂપૈયા જેટલી થવા જાય છે), નો ભોગ દારૂ રૂપી વિકાળ રાક્ષસને દર વર્ષે આપવો પડે છે. બીજા દેશોમાં પણ આવીજ સ્થિતિ છે. વિપરિતતા અને મૂર્ખાઈની શું આ પરાકાષ્ઠા નથી ? " Is this not the climax of folly and perversity?" એક મમતાળુ માતાની માફક કુદરત મિષ્ટ ફળો અને સોનેરી અનાજમાં મનુષ્યોના શરીર અને મનના પોષણ માટે જરૂર જેટલાં સર્વ વાનાં તૈયાર કરે છે, પરંતુ તેવામાં દોઢડાહ્યાં મનુષ્યો વગર વિચારે માથું મારી, ઍાડતું ઍાડ વેતરી બેસી તેવા ઉત્તમ પોષણના પદાર્થોનો નાશ કરી નાંખે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી ખરેખરાં હાનકારક ઝેરો બનાવી કાઢે છે.

વ્યાજબી રીતે જોતાં આવા ખરેખર શિક્ષાપાત્ર બેહદ બિગાડનો ખ્યાલ એક ટુંકા દષ્ટાંતથી સારી રીતે લક્ષમાં આવી શકશે. એક બુશેલ (આશરે બે મણ અથવા ૮૦ રતલ) અનાજથી જે અર્થ સરવો જોઇએ તે હેતુ પાર પાડવા દેવામાં આવે તો તેથી એક પુખ્ત વયના માણસને એક આખા મહિના સુધી પૂરતું શરીર તથા મનનું બળ પૂર પાડી શકે. પરંતુ દારૂ ગાળનાર કલાલ તો તે એક બુશેલ (આશરે બે મણ) અનાજમાંથી માત્ર ચાર ગૅલન અથવા લગભગ એક મણ "વ્હીસ્કી" દારૂ બનાવે છે, અને તેમ કરવામાં ઘણીખરી વાર બીજી પણ ઘણીક નુકશાનકારક ચીજોનો ઉમેરો અને ભેળસેળ કરે છે.

હવે જો તે ચાર ગૅલન અથવા એક મણ 'વ્હીસ્કી' દારૂની કિંમત આશરે રૂ. ૫૦–૦–૦ ગ-

ણીએ તો તેમાંથી અનાજ પકવનાર બિચારા ખેડુતને તો માત્ર ૧૨ આનાથી તે દોઢ રૂપૈયો મળે છે.

વ્હીસ્કી દારૂ ઉપરની જકાતમાંથી **સરકારને** આશરે ૧૨-૧૩ રૂપૈયા મળે છે.

આગગાડીની-રેલ્વે **કંપનીને** આશરે રૂપૈયા ત્રણ મળે છે.

કારખાનાવાળા-બનાવનારને તેમાંથી લગભગ ૧૨ રૂપૈયા મળે છે.

તેને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ફેરવનાર **મજુરને** સાત આઠ આના મળે છે.

તે દારૂ છુટક **વેચનાર કલાલને** તેમાંથી રૂપૈયા એકવીસ મળે છે.

તે દારૂ પિનાર માણસને શરીર મન અને બીજી અનેક જાતની ખરાબી મળે છે.

તે દારૂડીયાનાં બૈરી છોકરાંને ગરીબાઇ અને અપાર દુઃખોનો વારસો મળે છે.

આના કરતાં વધારે ચોંકાવનારૂં બીજું કોઇ દષ્ટાંત મળી શકે ? અહિયાં એક તરફ ધીમે પણું ચોક્કસરીતે નીતિ અને ધર્મભ્રષ્ટ કરી સર્વ રીતે ખરાબી કરનાર દારૂ અને માંસાહાર છે, અને બીજી તરફ કુદરતે જેમાં સૂર્યપ્રકાશ અને જીવનબળ અદ્દ્ભુત રીતે ભરી દીધું છે એવાં બહુજ રૂચિર અને પોષક ઉત્તમ ફળો છે ! અને તેમ છતાં ધર્મનો ખોટો આડંબર કરનાર સર્વ રાજસત્તાઓ અને પ્રજાઓ ("Christian Nations")——પછી ગમે તો તેઓનો કારભાર પ્રજાના હાથમાં કે રાજાના હાથમાં હોય——ની આવકનો મોટો આધાર આ દુષ્ટ વ્યસનના વધારા ઉપર રહેલો હોય એમ જણાય છે, કારણ કે ખરેખર દુનિયાંપરનાં સર્વ સુધરેલાં ગણાતાં રાજ્યોમાં કુલ મહેસુલ કે ઉપજનો અડધો અડધ ભાગ તો વ્યસનની કેરી અને માદક ચીજોની જકાતનો બનેલો હોય છે ! જ્યાં પ્રજાની આવી શોકપ્રદ સ્થિતિ હોય ત્યાં માત્ર રાજ્ય બંધારણના ફેરફારથી પોતાની સ્થિતિ સુધરવાની અને વધારે સુખી થવાની આશા મનુષ્ય શી રીતે રાખી શકે ? જ્યાં સુધી આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધીના કુદરતના કાયદાથી માણસ અજ્ઞાન રહે અને પોતાની અસ્વાભાવિક ઇચ્છાઓને સંતોષવામાંજ કૃતાર્થતા સમજ્યા કરે ત્યાં સુધી બીજાં કશાં સાધનોથી સુખી થવાની આશા સ્વપ્ને પણ શી રીતે રાખી શકાય ?

પડસુદી વિરૂદ્ધ યુરોપીયન ડોકટરો.

પડસુદી—સંચામાં દળેલો આટો નહિ ખાવાને જ્યારે જૈન-ધર્મ-ગુરૂઓ ઉપદેશ આપે છે ત્યારે કેળવાયલા લોકો હાંસી કરે છે અને કહે છે કે જેમાં તેમાં ધર્મની દખલ કરનારા સાધુઓનું જ્ઞાન દયાપાત્ર છે ! પરંતુ હમણાં જ્યારે પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય ડાકટરો તરફથી એવીજ મના રજુ કરીશું ત્યારે કદાચ ટીકાકારો જોઇ શકશે કે તે સાધુઓનું નહિ પણ ટીકા કરનારનું પોતાનુંજ જ્ઞાન દયાપાત્ર છે. પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાનવેત્તાઓ કહે છે કે દાંતમાં થતો સડો ખોરાકમાં નિમકનું તત્ત્વ ન હોવાનું પરિણામ છે. જે અનાજમાં નિમક મૂળથીજ ન હોય અગર જે અનાજમાં નિમકનું તત્ત્વ હોવા છતાં પાછળથી હાલની દળવાની ક્રિયા વડે તે તત્ત્વ દૂર કરવામાં આવ્યું હોય તેવું અનાજ દાંતમાં સડો ઉત્પન્ન કરે છે. ડૉ. બન્ગે (Dr. Bange) કહે છે કે "જે પ્રજાઓ દળવાની જુની રીત કાયમ રાખી રહી છે તેના દાંત મજબુત અને સડા વગરના હોય છે." **બેરન લીબીગ** (Baron Liebig) કહે છે કે "હાથની ઘંટીથી દળાયલા ઘઉંની રોટલીમાં સંચાથી દળાયલા સફેદ આટાની બનેલી રોટલી કરતાં ૨૦૦ ટકા વધુ ફૉસફેટ હોય છે." ડૉ. **સર લૅાડર બ્રન્ટન** કહે છે કે અમેરિકામાં દંત-વૈદ્યોની સંખ્યા વધારે હોવાનું કારણ એ છે કે, ત્યાં સારામાં સારી આટાની મીલો છે. આટો જેમ વધારે બારીક અને વધારે સફેદ બને તેમ ગ્રીસ

વધારે સારી કહેવાય છે; અને એવોજ આટો અર્થાત્ બહુ સફેદ અને બારીક આટો ઓછામાં ઓછા સત્વવાળી રોટલી બનાવે છે, અને તેથી દાંત પણ ખરાબ થાય છે. અને એના લીધે તેના દેશમાં દંતવૈદ્યનો હુન્નર વધારે ચાલે છે.

દેશી ઘંટી એ એક સસ્તામાં સસ્તી વધુમાં વધુ ફાયદો આપનારી દેશી મીલ છે. કે જે દરેકના ઘરમાં હોવી જોઇએ. અને તે વડે જરૂર જેટલો આટો અવારનવાર દળી લેવો જોઇએ. એથી ઘઉંની મીઠાશ પૈષ્ટિક તત્વ વગેરે કાયમ રહે છે, અને નિમક-તત્વ પણ કાયમ રહેવાથી દાંત બગડતા નથી. ફૅશનના આ જમાનામાં સ્ત્રીઓના શરીરને ઘણે ભાગે અનેક રોગો વળગેલાજ હોય છે, અને તે મુખ્યત્ત્વે નિરૂદ્યોગીપણાને અને એશઆરામનેજ આભારી છે. જો દરેક કુટુંબમાં ઘંટી રાખવામાં આવે અને દરેક સ્ત્રી શક્તિ મુજબ શેર-બશેર ઘઉં પોતાના હાથે દળવાનો રિવાજ રાખે તો આખા કુટુંબને પૈષ્ટિક ખોરાક મળે; એટલુંજ નહિ પણ તે સ્ત્રીના આખા અંગને ઘણી આનંદી અને આરોગ્યવર્ધક કસરત મળે, કે જે કસરત વિના ચલાવી લેવું તે એક ગંભીર ભૂલ છે.

સંચાના આટામાં જીવાત પડે છે તે પ્રત્યક્ષ જોઈ શકાય છે અને તે જઠરને ખરાબ કરે છે. તૈયાર મળતો આટો ગમે તેવા હલકા અનાજમાંથી, ગમે તેવા પથરા, કાંકરા, જીવાત વિગેરેથી મિશ્ર થયેલા અનાજમાંથી બનાવવામાં આવે છે, અને તેથી નુકશાનકારક નિવડે એમાં કાંઇ શક નથી.

બુદ્ધિમાન સ્ત્રી પુરૂષો આથી જોઇ શકશે કે હાથથી દળેલોજ આટો વાપરવો એ તંદુરસ્ત તેમજ જીવદયા સંરક્ષણ બંને દ્દષ્ટિએ ઉત્તમ છે. આશા છે કે મુનિમહારાજો જ્યારે જ્યારે પડ સુદીની વિરૂદ્ધ પોકાર ઉઠાવે ત્યારે ત્યારે આ બુદ્ધિગમ્ય દલીલો પ્રથમ રજુ કરશે અને પછીજ દયાની અપીલ કરશે કે જેથી તેમનો ઉપદેશ વધારે કારગત થઈ પડશે. (જૈન-હિતેચ્છુ.)

દુનિયાનું બદલાઇ જવાનું ભાવિષ્ય.

રેલ્વે, સ્ટીમર, તાર, વિગેરેની શોધોએ જુની દુનિઆનું સ્વરૂપ બદલીને આજની સ્થિતિએ પહોંચાડયું છે; પણ હજી એક સૈકામાં શું શું ફેરફાર થશે અને દુનિયા કેવું સ્વરૂપ ધારણ કરશે તે બાબતમાં જોશી લોકોના નહિ પણ પદાર્થ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓના મુખથી ભવિષ્ય-કથન સાંભળવાને સર્વ કોઇ તલપી રહ્યાં છે. દરમ્યાનમાં પ્રખ્યાત શોધક મી. ઍડીસન "કૉસ્મો પોલીટન મૅગેઝીન" નામના ન્યુસપેપરમાં એક આશાજનક સંદેશો અને ભવિષ્ય કથન પ્રગટ કરે છે. તે લખે છે કે નીચેની બાબતોની શોધ થવાનો વખત હવે બહુ દૂર નથી.

(૧) કાપડ, બટન, દોરા, ટિસ્યુપેપર, અને પોસ્ટબોર્ડ એ સર્વ ચીજો એક યંત્રના એક છેડેથી નાંખવામાં આવશે. અને તેમાંથી કપડાં શીવાઇ, બટન વિગેરે ચોઢાઇ, વળાઈ, એક પેટીમાં પૅક થઇ બીજે છેડેથી બહાર નિકળશે અર્થાત્ દરજીની જરૂર રહેશે નહિ.

(૨) ખુરશી, ટેબલ, કબાટ વિગેરે ફરનીચર, હાલ જે લાકડામાંથી બને છે તેથી અગ્નિનો ભય રહે છે, અને જલદી ભાંગી જાય છે. તેને બદલે હવે સ્ટીલ-પોલાદમાંથી ફરનીચર બનશે, કે જે લાકડાના ફરનીચરથી પાંચમા ભાગના ખરચે બનશે; અને તે કરતાં વજનમાં પણ હલકું બનશે કારણ કે ઘણા થોડા પોલાદમાંથી તે બની શકશે. વળી તેને કોઇ પણ લાકડાના જેવો આબેહુબ રંગ આપી શકાશે.

(૩) અગાઉ તાડપત્રપર લખવામાં આવતું, હાલ કાગળપર લખવામાં આવે છે, પણ તે બંનેથી વધારે ટકાઉ, ચીકણો, સ્હેલાઇથી ઘડી વાળી શકાય તેવો અને તે સાથે વળી સસ્તો પદાર્થ હવે જડી આવ્યો છે કે જે 'નીકલ' નામની ધાતુ છે, જેના ૧૦૦૦ જાડાઇના પતરામાંથી કાગળ બનશે. ઉધઇ આ કાગળને કદી હરકત નહિં કરી શકે.

(૪) ખેતીવાડીનું કામ અજ્ઞાન મજુરીઆ લોકોના હાથમાંથી હવેના પદાર્થ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ છીનવી લેશે. તેઓ ભૂરસાયન વિદ્યા, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, અને અર્થશાસ્ત્રના અભ્યાસી થશે. અને વિજળીના બળથી ખેતી કરશે. હાથે કરાતું તમામ જાતનું ખેતીનું કામ તે, એક દાબવાના બટન તથા કેટલાંક ચક્રોની પાસે બેસીને કરશે.

(૫) સૌથી વધારે ચોંકાવનારી શોધ તો એ થશે કે સોનું નાણાં તરીકે વપરાતું બંધ થશે. અને કામના બદલામાં 'કોઇનું સોનું લેશે નહિં'! તે શોધ એવી છે કે હલકી ધાતુમાંથી સોનું બનાવી શકાશે? કારખાનામાં સોનું બનવાને લીધે સોનાનો હાલનો ભાવ છેકજ ઘટી જશે અને આપ-લેની પદ્ધતિ બદલાઇ જશે.

આ મહાન શોધો થોડા વર્ષો પરિકવ થઈ બહાર આવશે ત્યારે દુનિઆની દશા આજ કરતાં ઘણી જુદા પ્રકારની બનશે. કેટલાક વિચારકો એટલે સુધી જણાવે છે કે, રાજપદ્ધતિ પણ આગળ જતાં બદલાઇ જશે. પ્રજાસત્તાક રાજ્ય જૂદાજ ધોરણથી ચાલશે અને આખી પ્રજા એક કુટુંબ તરીકે (કામના બદલામાં પૈસા લીધા સિવાય) કામ કરશે. અને કામ ન કરી શકે તેવાઓને સ્ટેટ તરફથી નિભાવવામાં આવશે. જ્ઞાતિઓ અને સ્થિતિઓના ભેદ દૂર થઇ સઘળા એક કુટુંબી માફક બનશે. અલબત એડીસનની કહેલી ભવિષ્યવાણી ઘણી જલદી ફળીભૂત થશે. અને આ બીજી આશાઓ પૂર્ણ થવાને કદાચ કેટલા સૈકા લાગશે. પરંતુ એટલું તો આથી ચોક્સ થાય છે કે આ સઘળા ફેરફારો બીજા કોઇથી નહિં પણ પદાર્થ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ અને ઉચ્ચ શ્રેણિના અધ્યાત્મિઓથીજ બનશે. "ફલાણા આચાર્યે ફલાણા શાસ્ત્રમાં આમ લખ્યું છે માટે તેથી ભિન્ન વિચારને માનવાનું અમારાથી બનશે નહિં," એમ કહી મડદાને ધાવનારા જૈનો અને વૈષ્ણવોને તો બીજાની પાછળ મરજી વિરૂદ્ધ ઘસડાવુંજ પડશે. અને એવી રીતે ઘસડાવા વખતે તેઓ બદલાઇ ગયેલી દુનિઆને ફાટેલે ડોળે જોયાં કરશે તથા આશ્ચર્યમાંજ ગરકાવ થશે. (જૈન-હિતેચ્છુ.)

કાઠિયાવાડના એક સુપ્રસિદ્ધ રાજકર્ત્તાની અજબ શોધ.

વૈદ્ય-વિદ્યાપર નવું અંજવાળું.

બીજા રાજાઓએ લેવા જોગ ધડો.

પથરીના વ્યાધિનો જાતી અનુભવ.

૭ વર્ષ થયા મને અસહ્યીયત અને ત્રાસદાયક દુઃખ ઉત્પન્ન કરતો પથરી (ફીટની સ્ટોન) નો ભયંકર વ્યાધિ લાગુ પડયો હતો. પ્રથમ તો તેને અમુક વ્યાધિના નિર્ણયપર આવવાને અમદાવાદ, વડોદરા અને મુંબઇ સિવાય બીજા અનેક સ્થળોના પણ સારા અને નામાંકિત ડોકટરોના

અભિપ્રાય લીધા, પરંતુ પ્રત્યેકના અભિપ્રાયો પૃથક્ પૃથક્ પડવાથી એક દૃઢતાપર આવી શકાયું નહિ. પથરી વિષે દૃઢતા બતાવતાં માત્ર એક ધ્રાંગધ્રાના સુપ્રસિદ્ધ અને બાહોશ ડૉક્ટર એચ. દારાશા, બારીયા (ચીફ મેડીકલ ઓફીસર) સાહેબનાજ હતા. પોતાને મળતાવડા કોઇ પણ નહિ થયા છતાં પોતે પોતાના વિચારને હજુ પણ મક્કમપણે વળગી રહ્યા હતા, અને જેને માટે એસક્રીનવડે ખાત્રી કરવા જણાવ્યાથી પુનઃ મુંબઇમાં આવી ડૉક્ટર એસ. બી. નાયક પાસે ' એસકી ફોટોગ્રાફ ' લેવરાવી જોતાં આખરે તેમનાજ વિચારો મુજબ સુમારે સોપારી જેવડી પથરી જણાઈ આવતાં તેની ખાત્રી થઇ હતી, જેથી ત્યાર પછી તેને લગતાંજ ઔષધોપચાર કરવા માંડયાં, પરંતુ દરેક ડૉક્ટરોએ માત્ર ઔષધોવડે આરામ લાવવાની અસમર્થતા બતાવીને ઓપરેશનનો અભિપ્રાય આપ્યો; પણ આવા ભારે ઓપરેશનો હિંદુસ્તાનમાં વિશેષ પ્રમાણમાં ભયંકર નિવડે છે, જેથી વિલાયત જવાની ખાસ ભલામણ કરી, તે પરથી તેમના અભિપ્રાયને અનુકૂળ થઇ વિલાયત ગમનની તૈયારીમાં પડયો, તેવામાં ભાવી પ્રબળે કે દર્દના અવધીએ મુંબઇની લીચ એન્ડ વેબરની કું. ના મેનેજર મી. બી. જમશેદજી શેઠનો અનાયાસે ધ્રાંગધ્રામાં મેળાપ થયો, અને પ્રસંગોપાત મારા દર્દ વિષેની વાત નિકળતાં તેઓ પોતાનેજ મારા જેવો વ્યાધિ હતો, અને અનેકોપચારે છેવટે હિંદુસ્તાનમાં આરામ આવવાની નિરાશા જણાવાથી ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય મુજબ વિલાયતનો પ્રવાસ કરવાની તૈયારીમાં હતા, પણ દરમ્યાનમાં સારા ભાગ્યે ભાવનગરના નામદાર કૃપાળુ મહારાજા સાહેબની મુલાકાત થઇ જવાથી તેઓ સાહેબે પોતાની જાત મહેનત વડે શોધી કાઢેલી એક દેશી દવા આપવાથી સદંતર તેનાથી આરામ થઇ ગયો જણાવ્યું, અને મને પણ તેમ કરવાની સૂચના આપી, જે પરથી હું પણ ભાવનગર ગયો. અત્રે દયાળુ મહારાજા સાહેબના દર્શનનો લાભ લઇ મારી સર્વ સ્થિતિ તેઓ સાહેબને વિદિત કરી અને તે પરથી પોતે પણ તુરત પથરીનાજ વિચારપર આવી દોઢ કલાકનો લાંબો સમય રોકી દેશીદવાના નિયમાનુસાર અમુક અમુક પથ્ય પાલનની ભલામણ કરી, એક માસની દવા આપી અને માસ વ્યતિત થયે પુનઃ પોતાની રૂબરૂ આવવાની સૂચના કરી અને દરમ્યાનના દિવસોમાં દરેક અઠવાડીએ સર્વ હકીકત પત્ર મારફત આપતા રહેવાને ફરમાવ્યું. આ સ્થળે મારે કહેવું જોઇએ કે પુષ્કળ પૈસાનો ભોગ આપતાં પણ જે વૈદ્ય કે ડૉક્ટર જેટલી કાળજી અને સંભાળ ન રાખે તેટલી એક મોટી સત્તાના રાજકર્ત્તાના હૃદયમાં સ્વાર્થ રહિત માત્ર દરદીઓના દુઃખને ખાતરજ હદ ઉપરાંતની કાળજી સંભાળ અને સ્ફુરતી દયાનો અવકાશ ખરેખર વિશેષ પ્રશંસાને પાત્ર છે.

ઉક્ત દવાના પ્રયોગે માત્ર એક માસમાંજ મને બાર આના તફાવત જણાયો, જેથી હું ફરી પાછો ભાવનગર ગયો અને તે આપેલ ઔષધીએ બતાવેલી સર્વ સમર્થતા તેઓ સાહેબને નિવેદન કરી. સવિશેષ પ્રમાણમાં કષ્ટ વ્યાધિમાં ઘટાડો થવાથી પોતાની અત્યંત ખુશાલી પ્રદર્શિત કરી અને ત્રણ કલાકના બહોળા સમયમાં વ્યાધિના ઘટાડાનું સ્પષ્ટિકરણ કરાવી સર્વ હકીકતથી વાકેફ થઇ પુનઃ એક માસની દવા આપી અને તેનાથી સદંતર આરામ આવી જશે તેવું પૂર્ણ હિમ્મતથી ભવિષ્ય ભાખ્યું અને થયું પણ તેમજ. બીજા માસની દવા પૂર્ણ થતાં તો વ્યાધિનો બિલકુલ વિનાશ થઇ ગયો. જે વ્યાધિ હિંદુસ્થાનના રમ્ય અને સર્વોપરી શહેર મુંબઇ જેવામાંના હુશિયાર બાહોશ અને નામાંકિત ડૉક્ટરો કે જે બેસુમાર પૈસા વેરી વિલાયત જઇ ડીગ્રીઓને લટકાવી લાવેલાઓની વર્ષોના વર્ષો પર્યન્ત દવા ખાવાથી કિંચિત્ માત્ર પણ તફાવત નહિ જણાએલો, બલ્કે વૃદ્ધિજ થયેલી, અને છેવટે કંટાળીને વિલાયત જવાનો અભિપ્રાય આપેલો, તેવો

મહા વ્યાધિ માત્ર બે મહિનાના દેશી દવાના પ્રયોગથીજ, સદંતર નાબુદ થઇ ગયો તે અતિ આશ્ચર્ય બનવા જોગ છે, અને નામદાર મહારાજા સાહેબની આ એક અજબ શોધ છે, અને તેના માટે તેઓ પ્રતાપી નરેશને જેટલો ધન્યવાદ આપીએ તેટલો ઓછોજ છે. વિલાયતી દવાઓ કરતાં દેશીદવાઓ કેટલી ગુણકારક, અસરકારક અને આધિપત્ય છે તેનો આ ખાસ નમુનો છે. ધીરજ અને ખંતથી, મહેનત અને શ્રમથી, શોધ પ્રયાસ કરતાં દેશીદવાઓ કેવી ઉત્તમ છે અને મળી આવે છે, તે આ દાખલાપરથી સહેજમાં સમજી શકાય છે.

પ્રાચીન વખતમાં હિંદુસ્તાનમાં રાજકર્તાઓ પોતાના પૈસે મોટી મોટી ઔષધશાળાઓ ખોલી તેમાં સારા સારા વૈદ્ય હકીમોને વિશેષ પ્રમાણમાં રોકી તેઓને કીમતી મદદો આપી પૂરતા પ્રયાસે અનેક વનસ્પતિઓના રસ કસ કઢાવતા અને ગમે તેવા ભયંકર વ્યાધિઓ પણ શસ્ત્ર-પ્રયોગ શિવાય માત્ર ઔષધોના પ્રબળ વડેજ મટાડવામાંજ આવતા હતા. તેની સાક્ષીઓ આપણા વૈદ્ય શાસ્ત્રો પૂરી પાડે છે; પણ પાછળથી હિંદુસ્તાનના કમભાગ્યે રાજકર્તાઓની કીમતી મદદો શિથિલતાને પામી, તેથી વૈદ્ય-વિદ્યાની અધોગતિ થઇ, શોધખોળો બંધ થઇ, દરદીઓની સ્થિતિ કઢંગી થઇ, અને વિલાયતી વૈદ્યોની ભરતી થઇ. દેશીવૈદ્યો પોતાની મહેનતનો બદલો જ્યારે પાછળથી અને તે જુજ પ્રમાણમાં આરામ થયેજ લેતાં, ત્યારે વિલાયતી વૈદ્યોની તો સલાહની ફી, જોવાની ફી, દવા લ્યો તેની પણ ફી, અને ઘેર આવે તેનીએ પણ જુદી ફી, ફી, ફી, ફી, અને ફી, અને તે પણ પહેલાં વર મરો કે કન્યા મરો પણ ગોરનું પેટ ભરો. મટે કે ન મટો તેની કાંઇ પરવા નહિ. આથી કેટલા એક બિચારા ગરીબ માણસો ફીના અભાવે ઔષધોપચાર કરવાને અશક્ત બને છે, અને તેથી તેઓના સાધ્ય વ્યાધિ પણ અસાધ્યનું રૂપ પકડે છે. અને આખરે નિરૂપાયે મોતને શરણે થાય છે.

ઉક્ત દવા મહારાજા સાહેબે પુષ્કળ પૈસો ખર્ચી ખુદ પોતાની જાત મહેનત અને દેખરેખ હેઠળ બનાવેલી છે. શિવાય પુરાતનનું અનુકરણ કરી તળ ભાવનગરમાં એક મોટી ઔષધશાળા ખોલી તેમાં ઘણાંજ હુશીયાર વૈદ્ય-હકીમોને રોકી તેઓના હાથ નીચે બહુ મોટા જત્થામાં અનેક જાતની શુદ્ધ વનસ્પતિઓની ઔષધિઓ અને માત્રાઓ રાખેલ છે અને તેમાં કાઇ પણ પ્રકારની ભિન્નતા શિવાય દરેકને તેનો લાભ આપવામાં આવે છે, પોતે પણ વૈદકશાસ્ત્રમાં અતિ કુશળતા ધરાવે છે. વળી શાસ્ત્રના પ્રમાણે આધાર સહિત "વનસ્પતિ ગુણાદર્શ" નામનો ૭૦૦ પૃષ્ઠનો એક મોટો પોતે ગ્રન્થ પણ બનાવેલ છે, કેટલાએક મહા વ્યાધિવાળાઓને ખુદ જાતેજ તપાસે છે. ટુંક વખતમાં મુંબઇથી એક એલ. એમ. એન્ડ એસ. ડૉક્ટર પણ પથરીના વ્યાધિથી પીડિત હોવાથી તેમનીજ દવાનો પ્રયોગ શરૂ કરનાર છે. દેશી-વૈદ્યોને આ અતિ મગરૂર થવાનું છે, કારણ કે નામદાર મહારાજા સાહેબે દેશી વૈદ્ય વિદ્યાપર આ નવુંજ અજવાળું પાડયું છે.

ઉક્ત મહારાજા સાહેબનું અનુકરણ કરી બીજા રાજકર્તાઓ પણ દેશીવૈદ્યવિદ્યાને ઉત્તેજન આપી તેની ખીલવણી કરશે, કારણ કે તેમાં હિંદનું અતિ હિત સમાયેલું છે.

છેવટે પરમાત્મા પાસે બે બોલની યાચના કરી પ્રસ્તુત લેખની સમાપ્તિ કરીશ કે હે દેવ ! આવા પુન્યશાળી અને પ્રતાપી નરેન્દ્રને તન, મન, ધન, અને પુત્ર પુત્રાદિકની પ્રબળતા સાથે જગતના સર્વ સુખો બક્ષિ ચિરકાળ રાખો એજ શુભાશા.

દફતરી—ધ્રાંગધ્રાકર.

વનસ્પતિ વિજ્ઞાન.

(લેખક વૈદ્ય ત્રિકમલાલજી હરીરામ રાસ્તે—ભુજપુર કચ્છ).

કુબડો—મરાઠીમાં દીપમાલિકા, હિંદી, ગુમા, સંસ્કૃત દ્રોણપુષ્પી. તેના ગુણ–તેના પાનનો રસ તોલા બે દર અર્ધા કલાકે પાવો. તેથી કાળા સર્પનું ઝેર તત્કાળ ઉતરી જશે, તેવીજ રીતે અફીણનું ઝેર તથા વીંછીનું ઝેર પણ ઉતરે છે. તેના પાનના રસનાં ટીપાં દરેક આંખમાં એક એક ટીપું નાંખવાથી ત્રણ દિવસમાં કમળો મટે છે. એના પંચાંગને પાણીમાં ઉકાળી બફારો લેવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

કીડામારી—સંસ્કૃત કીટમારી. તેનો રસ પીવાથી કુબડા જેટલોજ ફાયદો કરે છે અને વિશેષમાં પેરીટોનીયમ–પેટનાં અંતરાવરણનો વરમ ઘણું કરી સ્ત્રીઓને થાય છે જેથી તાવ ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી ચડે છે, શ્વાસ વધારે ચાલે, છાતી પેટ વધારે ઉપડે, પગના ગુડા પેટ તરફ વાળીને પડી રહે, પરશેવો એકદમ થાય, પેઢુમાં ગાંઠ થાય, અને મરણાંત સદ્દશ દરદ છે તેને કીડામારીનો કાઢો કરી પીવરાવવો અને પેટપર પાન બાંધવાં જેથી એક કે બે વખતમાં આરામ થઇ જાય છે. એ અનુભવ સિદ્દ છે.

પાતાળગારૂડી—હીંદી જલજમની, મરાઠી વાસનવેલ, કોકણ તાનીચાવેલ, તાગાચાવેલ. સોરઠમાં વેવલી, કચ્છમાં વેગઇ, ગુજરાતમાં વેઉ. તેનાં પાન તોલા ૧૦, પાણી તોલા ૧૦ તેને હાથવતી ચોળીને સાકર ૩ પૈસાભાર નાખી વસ્ત્રગાળ કરી પીવાથી પિત્તપ્રમેહ ૬ જાતનાં સ્ત્રીઓનાં પ્રદર, યોનીની ચાંદી, બળતરા એ સર્વ તત્કાળ ૩ થી ૭ દિવસમાં આરામ થાય છે. પરેજી પાળવી.

જીલ—ગુજરાતી જીલ કે જેનાં દાતણ થાય છે એની શિંગો બારીક થાય છે. સરસવ જેવાં કાળા રંગના દાણા નીકળે છે. તે બીજ વાલ ૧ અને ગોળ વાલ ૧ વાટી બચ્ચાંને ખવરાવવાથી નરાર્ધ તથા સસણી તરત મટે છે અને તાવ પણ ઉતરે છે. અને જીલનાં મૂળની છાલ સુકાવી ભૂકો કરીને તોલો ૦। સાકર સાથે દર ત્રણ ૩ કલાકે ખાવાથી રક્તતિસાર અને પિત્તાતિસાર એકજ દિવસમાં શાંત થાય.

કુચંબો—એક જાતનું ઘાસ થાય છે જે રોહીસાનાં ઘાસને મળતું આવે છે, પણ રોહીસ ૨ થી ૪ ફીટ ઉંચો થાય છે અને કુચંબો માત્ર ૦॥ થી ૧ ફુટ ઉંચો થાય છે. તેનો રંગ ભગવાં કપડાં જેવો હોય છે અને એ ઘાસ જ્યાં વધારે ઉગે છે ત્યાં જમીન પણ ભગવી લાગે છે. એનાં બીજને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં માછલાં જેવો આકાર જણાય છે, તે ઘાસ તોલા ૧, પાણી તોલા ૪૦, તેનો ⅛ કાઢો કરી નાનાં બાળકોને દર ત્રણ કલાકે તોલો અર્ધો પાવો. અને માથાપર કોલનવૉટર તથા પાણીની પટી રાખવી તો ઈર્સકંધ, અપસ્માર, પુતના, શીતપુતના, શંકુની વગેરે ગ્રહદોષ મટે છે.

કુચંબાનો પાલો સુકો અગર લીલો તોલા ૪, પાણી તોલા ૫૦ તેનો દ્વાદશાંશ કાઢો વસ્ત્રગાળ કરી સાત દિવસ પીવાથી વાયુ તથા કફનું શૂળ વર્ષ ૧૦ નું હોય તો પણ શાંત થાય છે. પરંતુ પિત્તશૂળવાળાને બિલકુલ ફાયદો થતો નથી.

શતાવરી—શતમૂળી, સહસ્રમૂળી, અનંતા, નારાયણી વગેરે સંસ્કૃત નામો છે. ગુજરાતમાં શતાવરી, કચ્છમાં એકલકંરો. તેના મોટા વેલા થાય છે અને વૃક્ષપર ચડી છેક ટોચે ચઢે છે. તેનાં પાન સુવાની ભાજી જેવાં થાય છે. તેનું મૂળ ઝાલી ખેંચ્યું હોય તો આંગળા જેવી ૫૦ થી ૧૦૦ પાડો નીકળી આવે. તેના ગુણ–શતાવરીના પાનનો રસ પળ ૧ (ચાર તોલા) અને સાકર પળ ૦॥

(૨ તોલા) મિલાવી સાત દિવસ પીવાથી પિત્તશૂળ, દાહ, ઉલટી, પિત્તજ્વર સર્વ ઉપદ્રવ યુક્ત અને પિત્તશૂળ જાય. (અનુભવ સિદ્ધ છે.)

શતાવરી ઘૃતમાં પણ એ રસ ૬૪ તોલા પડે છે તેનાં મૂળીઆં પાણીમાં બારી વાટી લુગદી કરી બાંધવાથી ઝામર, ગડગુંબડ અને પાઠું તત્કાળ જાય છે.

અંધાડો—સંસ્કૃત અપામાર્ગ, પંજાબી પુટકંડા, હિંદી ચીરચરા. એનાં બીજ કુટી કપડછાણ કરી પાણીથી મસળી રોટલો બનાવી તેને દેવતાપર શેકવો, પછી કૂટીને ભૂકી બનાવી તે તોલો ૦। ગરમ પાણીથી આપવી જેથી ઉર્ધ્વશ્વાસ ૦। કલાકમાં શાંત થાય છે. વળી તેના બીજની ભૂકી તોલો ૧, અને દૂધ તોલા ૬૦ નો દુધપાક કરી સાકર નાખી ખાવાથી ત્રણ દિવસ સુધી ભૂખ લાગશે નહિ. તેનાં મૂળ શનીવારે નોતરી રવીવારે લાવી દોરામાં બાંધી હાથે બાંધે તો વિષમજ્વર આવશે નહિ. તેનાં મૂળ પાણીમાં ઘસી નાકમાં નષ્ય આપવાથી મોતીબિંદ, ઝામર વગેરે દરદો શાંત થાય છે. (એ સર્વ દવાઓ અમારી અનુભવેલ છે.)

દીર્ઘાયુષ્યવાન પુરૂષો.

વિલાયતમાં કેમ્બ્રિજની કઇર કૉલેજના મુખ્ય અધ્યાપક ડાકટર એટકન્સનને તા. ૬ ઠ્ઠી ઑગસ્ટે ૯૪ મું વર્ષ બેઠું. તેઓ ૫૭ વર્ષથી એ પાઠશાળાના ઉપરી છે. હજી પોતાનો ઘણો ખરો વખત તેઓ વાંચવામાં કાઢે છે, અથવા બીજા પાસે વંચાવી સાંભળવામાં કાઢે છે. દારૂ કે તમાકુને તેઓ અડકતા નથી. કોઇ મળવા આવનારે તેમને પૂછ્યું કે ઘડપણમાં સુખી શી રીતે રહેવાય? ત્યારે તેમણે કહ્યું કે 'સંભાળ રાખીને રહેવાથી તથા નિરંતર કામમાં રોકાયા રહેવાથી.'

તેજ દિવસે કેનેડાના વિલાયતમાં રહેનાર મુખ્ય પ્રતિનિધિ લૉર્ડ સ્ટૉથકોનાને ૯૨ વર્ષ પૂરાં થયાં. હજી ઘરડાપાનાં થોડાંજ ચિન્હ તેમનામાં દેખાય છે. તેમની આંખોનું તેજ કાયમ છે. વાતચિત ઘણી હોંશ ને જુસ્સાથી કરે છે; ને ગયા મહિનામાં ૧૬ દિવસમાં વિલાયતથી કેનેડા જઇ પાછા આવ્યા. જતાં આવતાં ૧૦ હજાર મૈલનો પ્રવાસ કર્યો. કોઇએ પૂછ્યું કે તમારા જેટલા વૃદ્ધ શી રીતે થઇ શકાય તે કહેશો? તેઓએ ઉત્તર આપ્યો કે "ખાવા પીવામાં મિતાહાર રાખવો, ને કામ કર્યા કરવું: ને ઘરડા થયા છીએ, એવો જરાએ વિચાર મનમાં આણવોજ નહિ."

મીસીસ બાઇડ નામની એક સ્ત્રીને વિલાયતના એસેક્સ મહાલમાં ગયા ઑગસ્ટ માસમાં સોમું વર્ષ બેઠું. તે રૂડે અવસરે તેનાં સગાં સ્નેહીઓ તેને વધામણુ આપવા આવ્યાં હતાં. તેનો જન્મ વૉટરલૂની જગત પ્રખ્યાત લડાઇ પહેલાં બે વર્ષ ઉપર એટલે સન ૧૮૧૩ માં થયો હતો. તેની આંખને હજી ઝાંખ લાગી નથી, કાને સારી રીતે સાંભળી શકે છે. અને તેના દાંત બધા સાબુત છે. કોઇએ પૂછ્યું કે તમે આવડાં વૃદ્ધ શી રીતે થઇ શક્યાં, ત્યારે તેણે ઉત્તર વાળ્યો કે "અમારો બધો વંશ દીર્ઘાયુષી છે; મારી મા ૧૦૩ વર્ષની થઇ હતી, ને હજી બીજાં થોડાં વર્ષ જીવવાની મને ઉમેદ છે, અને મને પૂછતા હો તો શાન્ત અને ઉદ્યમી જીવન એજ ઉત્તમ જીવન છે.

(બુદ્ધિપ્રકાશ.)

અનુભવવા યોગ્ય પરચૂરણ ઉપાયો.

(લેખક ઉમર માનજી ચૌહાણ ગોંડલવાળા મુઃ—ધોરાજી.)

૧ ચેાથીઓ તાવ—ધોળી સાટોડીના મૂળનો રસ ૨ તોલા અને ગાયનું દૂધ ૨ તોલા મેળવી સવાર સાંજ પાવાથી ચેાથીઓ તાવ જાય.

૨ એકાંતરેા અને ચેાથીઓ તાવ—નાગલી દુધેલીના પાનનેા રસ ૪ અને તેાલા મરીનું ચૂર્ણ ૦ા તેાલાભાર નાખી ૪ દિવસ પાવું જેથી એકાંતરીઓ ચેાથીઓ તાવ જાય.

૩ અતિસાર અને મરડેા (ઝાડા)—કાળીપાટના મૂળની છાલ, અંકોલના મૂળની છાલ અને દેવદાર ત્રણે સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. પછી ચેાખાના ધેાવરામણમાં ઘુંટી ૦ા તેાલાભારની ગેાળીઓ વાળવી. સવાર સાંજ ૧ ગેાળી લેવાથી અતિસાર અને મરડેા મટે.

૪ મરડેા—જીરૂં ૨ાા તેાલા અને ટંકણ ૦ા તેાલેા એ બંનેનું ચૂર્ણ કરી કાસુંદરાના ૨ાા તેાલા રસમાં મેળવી દર ટકે ૦ાા તેાલાભાર એ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત પાવાથી મરડેા મટે.

૫ અર્શ (હરસ)—સરસવનું મૂળ અને કલીહારીનું મૂળ બંનેને પાણી સાથે વાટી અર્શ ઉપર જાડેા લેપ સાત દિવસ કરવેા જેથી અર્શ ખરી પડે.

૬ કેાલેરા—લસણ, જીરૂં, શેાધેલ ગંધક, સિંધવ, ત્રિકટુ (શુંઠ, મરી, પીપર) શેકેલ હીંગ એ સર્વેનું એકેક તેાલાભાર ચૂર્ણ લેવું. પછી તેને લીંબુના ચાર તેાલાભાર રસમાં નાંખી દર ત્રણ ત્રણ કલાકે કેાલેરાના જોર પ્રમાણે યેાગ્ય માત્રાથી આપવું જેથી કેાલેરાનેા નાશ થાય છે.

૭ કમળેા—એરંડાના પાનનેા રસ ૪ તેાલા અને ગાયનું દૂધ ૪ તેાલા એ બંનેને મેળવી પીવરાવવું જેથી કમળેા અમુક દિવસમાં મટે છે.

૮ ખાંસી ૧ (ઉધરસ) કાળાં મરી ૨ તેાલા, લીંડીપીપર ૧ તેાલેા, દાડમની છાલ ૪ તેાલા, જુનેા ગેાળ ૮ તેાલા, જવખાર ૨ તેાલા એ બધાનું ચૂર્ણ કરવું. તેને ભેારીંગણીના અઢી તેાલાભાર ઉકાળા સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ખાંસી મટે છે.

૯ ખાંસી (૨ ઉધરસ) અરડુસી, હળદર, ધાણા, કાસુંદરેા, ગળેા, લીંડીપીપર, ભેારીંગણી, શુંઠ એ બધાં મળી ૪ તેાલા ભાર લેવાં. તેને ૬૪ તેાલાભાર પાણીમાં ઉકાળવાં, ઉકળતાં ૪ તેાલાભાર પાણી રહે એટલે ઉતારી ઠંડુ થવા પછી ૦ા તેાલેા મરીનું ચૂર્ણ નાખી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ખાંસી મટે છે.

૧૦ ઉલટી (Vomit)—ડાંગરની ધાણી, લવીંગ, એલચી, લીંડીપીપર, નાગકેસર, બેારના ઠળીઆની મીંજ, નાગરમેાથ અને ચંદન સર્વે સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. માત્રા ૧ તેાલેા ચૂર્ણમાં ૨ તેાલા મધ તથા ૨ તેાલા સાકર મેળવી ચાટવાથી સર્વે પ્રકારની ઉલટીનેા નાશ થાય.

૧૧ આમવાત—ગળેા, એરંડાનાં મૂળ, રાસ્ના, દેવદાર, શુંઠ તે બધાં ૪ તેાલાભાર લેવાં, અને તેઓને ૬૪ તેાલાભાર પાણીમાં નાખી ઉકાળવાં. ફક્ત ૮ તેાલાભાર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડુ થવા દઇ તેમાં તેાલા બે એરંડીયું તેલ નાખી તે પાવાથી આમવાત મટે છે.

૧૨ શૂળ—શેકેલી હીંગ ૦ા તેાલેા અને સાબરશીંગાંની ભસ્મ ૦ા તેાલેા તેમાં ગાયનું ઘી ૧ તેાલેા મેળવી સાંજ સવાર ચાટવાથી શળ મટે.

૧૩ ઉપદંશ—શેમળાનો ગુંદ, સફેદ કાથો, સોપારીની રાખ, બોરડીની છાલ, શંખજીરૂ એ બધાનું ચૂર્ણ કરી ઉપદંશવાળા ભાગપર દાબવાથી ઝટ રૂઝ આવે છે.

૧૪ ખસ—(Itch) પારો, ગંધક અને ધંતુરાનાં બી એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ ખરલમાં ખૂબ ઘુંટવાં. તેમાં સરસીયું તેલ મેળવી ખસવાળા ભાગપર લગાવવાથી ખસ મટે છે.

૧૫ દાદર ને ખરજવું—કુંવાડનાં બી, તલ, સરસવ, કઠ, પીપર, સિંધવ, સંચળ, દહીંની તર, સર્વે અકેક તોલા ભાર લઇ દહીંની તર શિવાયની ચીજોનું ચૂર્ણ કરવું. પછી સર્વેને પાણીમાં મેળવી દાદર કે ખરજવાપર લગાવવાથી બન્ને મટે છે.

૧૬ વિસ્ફોટક—પારો, ગંધક, મનશિલ, દરેક અકેક તોલા ભાર લેવાં. ત્રણેની કજ્જલી કરવી તે કજ્જલીને એક દિવસ સરસીઆં તેલમાં ઘુંટવી ને બીજે દિવસે ધંતુરાનો રસ, નાગરવેલના પાનનો રસ અને ધોળી ધરોનો રસ બબે તોલા ભાર લેવો, તેને ત્રણ પહોર સુધી ઘુંટવું. પછી વિસ્ફોટક ને રતવાના ચાંદાપર લગાડવાથી રૂઝાય છે.

૧૭ વાળો—નગોડનો રસ ૪ તોલા, ગાયનું દૂધ ૪ તોલા અને હીંગ શેકેલી ૦ાા તોલા સાથે મેળવી સાત દીવસ પાવાથી વાળાનું દર્દ નાબુદ થાય છે.

૧૮ કાનના સણકા—આકડાનાં પાકાં પાન ઉપર ઘી લગાવી અગ્નિ ઉપર તપાવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસનાં ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં નીકળતા સણકા મટે છે.

૧૯ આંખો દુખવી—દારૂડી જેને સંસ્કૃતમાં હેમક્ષીરી કહે છે તેનો રસ ૧ તોલો અને ગાયનું ઘી ૨૧ તોલામાં મેળવી આંખમાં આંજવાથી ઉઠેલી આંખો મટે.

૨૦ પ્રદર—ઢેડ ઉંબરાનાં સુકાં ફળનું ૨૦ તોલા ચૂર્ણ કરવું, તેમાં સાકર ૧૦ તોલા અને મધ ૧૦ તોલા મેળવી તેના ૪ તોલાભાગ્ના લાડુ કરવા. એક લાડુના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવાથી સર્વે જાતના પ્રદર મટે.

૨૧ અજીર્ણ—નિમક, સંચળ, સિંધવ, જવખાર, હરડે, પીપર, અજમોદ, શુંઠ, શેકેલી હીંગ, વાવડીંગ અને સર્વે સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. માત્ર ચાર માસા ચૂર્ણને જમતી વખતે પ્રથમ ગ્રાસ સાથે લેવું જેથી અજીર્ણ, ગુદવાત, ગુલ્મ, વાતપ્રમેહ, કોલેરા, પાંડુ, કાસ અને શ્વાસ મટે.

૨૨ ધાતુવિકાર—સાલમમિશ્રી, ધોળી મુશળી, શતાવરી ત્રણે સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. તેમાંથી ૩ માસા ચૂર્ણ ૨૦ તોલા ગાયના દૂધ અને સાકર ૫ તોલા સાથે મેળવી સવાર સાંજ પીવાથી ધાતુવિકારનાં દરદો મટે ને પ્રદર મટે. પથ્ય પાળવું.

૨૩ આફરો ને અજીર્ણ—હીંગ, શુંઠ, મરી, પીપર, જીરૂં, શાહજીરૂં, સંચલ અને સિંધાલુણ એ સર્વેનું ચૂર્ણ કરી લસણના રસમાં ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સાંજ સવાર અકેક ગોળી લેવાથી અજીર્ણ, આફરો તથા સાધારણ અતિસાર મટે છે.

૨૪ બાળકોના ઝાડા-ઉલટીનો ઉપાય—અજમો ૧ તોલો, હરડે ૨ તોલા, ખારેક ૧ તોલો, કેસર ૧ તોલો, જાયફળ ૦ાા તોલો, મોચરસ ૦ાા તોલો, અફીણ ૦ાા તોલો, મધ ૨ તોલા, જાવંત્રી ૨ તોલા અને લવીંગ ૨ તોલા. મધ શિવાયની બધી દવાઓને તે ખાંડી ચૂર્ણ કરવું. તેમાં મધ મેળવી બાજરીના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. બાળકો નિદ્રામાંથી ચડકી ઉઠતું હોય, નિદ્રા ન આવતી હોય, ઝાડો-ઉલટી કે ઉબકો થયો હોય ત્યારે સાંજ સવાર એક અગર બે ગોળી બાળકની ઉમરના પ્રમાણમાં આપવી.

૨૫ હેડકી—જીરૂં, મરી, હરડે, સિંધાલુણ અને સુકા ફુદેસો, એ દરેક અકેક તોલા ભાર લઇ ચૂર્ણ કરવું. પછી મધમાં ૦ાા તોલા ભારની ગોળીઓ વાળવી. ગોળી એકથી બે સાંજ સવાર લેવાથી હેડકી, તથા આફરો વગેરેનો નાશ થાય છે.

ધાતુવિકાર—સાલમામશ્રી, ધોળી મુસળી, પંજાબી મિશ્રી અને શતાવરી એ બધાં સમભાગે લઇ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. ૩ માસા ચૂર્ણમાં ૨૦ તોલા ગાયનું દૂધ અને ૫ તોલા ખડીસાકર સાથે સવાર સાંજ પીવું, જેથી ધાતુવિકારનાં દરદો દૂર થાય અને પ્રદર મટે છે.

શ્વાસ-કાસ—પીપર, શુંઠ, કાકડાશીંગ, નાગરમોથ, એરંડમૂળ, મરી અને કચોઇ એ સર્વે સમભાગે લઇ કપડછાણુ ચૂર્ણ કરવું. ગળો, અરડુશી અને પંચમૂળનાં ૨ા તોલા ઉકાળામાં ના તોલા ચૂર્ણ અને ૧ તોલો સાકર નાખી સવાર સાંજ પાવાથી કાસ-શ્વાસ દૂર થાય છે.

રક્તપિત્ત—ઘીમાં તળેલ આંબળાંનું ચૂર્ણ કરી છાશ સાથે ખુબ ખલી માથાપર જાડો લેપ કરવો, જેથી નાક વાટે નીકળતું લોહી બંધ થાય છે.

ખાંસી—અરડુશી, ધાણા, હળદર, કાસુંદરો, ગળો, લીંડી પીપર, ભોરીંગણી, અને શુંઠ એ બધાં ચાર તોલા ભાર લેવાં; તેને ૬૪ તોલા ભાર પાણીમાં ઉકાળવાં. તેમાંથી ચાર તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડું થયા પછી ૦ા તોલો મરીનું ચૂર્ણ નાખી દિવસમાં બે વખત પીવાથી ખાંસી ને હેડકી મટે છે.

માનવના શરીરને સરક્ષિત રાખનારી જીવન-તત્વની ત્રિપટી.

(લેખકઃ-ઉદયચંદ લાલચંદ શાહ.)

धर्मार्थ काम मोक्षाणामारोग्यं मूल कारणम् ।

એક તન્દુરસ્તી હજાર નયામત !

शरीरमाद्यं खलु धमसाधनम् ।

પહેલુ સુખ નિરોગી કાયા !

દરેકે દરેક ધર્મશાસ્ત્રોનાં પાનાં ઉથલાવતાં એજ જણાય છે કે; દરેક કામમાં શરીરની આરોગ્યતાની ઘણીજ જરૂર છે. માણસનું શરીર એક યંત્ર જેવું છે. તેમાં આહાર-વિહારાદિમાં ફરક પડતાંજ તે યંત્ર પોતાના નિરંતર કરવાનું કામ કરતાં અચકી પડે છે. અગ્નિરથ-આંગગાડીને જેમ જલ-અગ્નિ અને કોલસાની જરૂર છે તેમ-માનવના યંત્રને ગતિ કરવા માટે ત્રણજ વસ્તુઓની આવશ્યકતા છે, તે એ છે કે વાયુ-જલ અને ખોરાક. એજ માનવશરીરને સુરક્ષિતપણે ટકાવી રાખનારી ત્રિપુટી છે.

શરીરની રચના અને તેની ક્રિયાઓને સારી રીતે નિયામત રાખવા માટે શરીર સંરક્ષણના નિયમો અને તેની અંદર ખપ લાગતા પદાર્થોના પહેલા ગુણ-અવગુણ જાણી લેવાની જરૂર છે. એટલા માટે વૈદકવિદ્યામાં આ વિભાગને પ્રથમ પંક્તિમાં ગણવામાં આવેલ છે. કારણ કે શરીર સંરક્ષણના નિયમો અને પદાર્થોના ગુણ-અવગુણ જાણ્યા વિના તેનો ઉપયોગ કરવાથી અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સિવાય-પ્રસ્તુત વિષયને એટલા માટે જાણી લેવું જરૂરનું છે કે; પોતપોતાના કારણથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગો-તેની દશામાં તેની નિવૃત્તિ માટે તે એક અદ્ભુત સાધનરૂપ થઇ પડે છે. રોગી દશામાં પદાર્થોનો જેવો જોઇએ તેવો ઉપયોગ કરવાથી તે એક અદ્ભુત ઔષ-

ધિથી પણ અધિક લાભકાર થાય છે. એટલા માટે સદાકાળ ઉપયોગમાં આવતા જળ-વાયુ અને ખોરાકના ગુણ-અવગુણ તથા વ્યાયામ અને નિદ્રા ઈત્યાદિક શરીર સંરક્ષણના નિયમોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવા માટે મનુષ્ય માત્રે ઉદ્યમ કરવાની જરૂર છે.

બહુધા શરીર સંરક્ષણના નિયમો બે વિભાગમાં વહેંચાયેલ છે. અર્થાત્ એક તો રોગને આવવા ન દેવો અને આવેલ રોગથી નિવૃત્ત થવું.

સમયના પલટાઇ જવા સાથે માણસની સમજશક્તિમાં પણ ઘણોજ ફેરફાર થઇ ગયો છે. આરોગ્યની મહત્વતા અને તે મેળવવાનાં સાધનોની આવશ્યકતા તથા શરીર સંરક્ષણના નિયમોની કિંમત તેમને જણાવા લાગી છે. સ્ત્રીઓને પણ આરોગ્ય અથવા સશક્તતા અને સૌંદર્ય એ તો જાણે તેમને જોઇએજ ! એવી સમજ લોકોની થઇ છે.

આરોગ્ય અને સશક્તતાની મહત્વતા અને તેની કિંમત જો કે લોકોને સમજાતી જાય છે છતાં પણ તે પ્રાપ્ત કરી લેવાના માર્ગ તેમને પૂરેપૂરી રીતે સમજાયા નથી, એમ કહેવામાં કાંઇ હરકત જેવું નથી. તે સમજવાને માટે આવા (ધન્વન્તરિ જેવા અનુપમ માસિક પુસ્તકોનો ફેલાવો થવો જોઇએ.) રોગને દૂર કરવા માટે ડૉક્ટરોની-વૈદ્યોની-હકીમોની દવાઓ ખાવી અને શક્તિ આવવા માટે પેટંટ દવાઓનો ઉપયોગ કરવો એટલે થયું. આ સમયમાં તો ઘણાખરાઓને આજ માર્ગની ખબર છે. ઔષધીઓનું અથવા પેટંટ ઔષધીઓનું સેવન કરીને જો સશક્ત થવાતું હોત તો આજે ગામેગામ અને શહેરેશહેર વજ્રદેહી લોકો દેખાવા જોઇતા હતા.

ઔષધીઓનું સેવન કરવા કરતાં આરોગ્યતાના નિયમો શું છે ? તે સમજી લઇ તે મુજબ ચાલવાની જગજનોની પ્રવૃત્તિ થશે તો રોગોની-રોગીઓની સંખ્યા પણ ઓછી થતાં વાર નહિ લાગે.

સ્વચ્છતા-નિયમિતપણું-ખુલ્લી હવા-વ્યાયામ-કસરત-સદા આનંદી વૃત્તિ-સારા સારા વિચારો અને માદક પદાર્થો સેવન કરવાનો નિષેધ એ વાતો તરફ ધ્યાન આપવામાં આવે તો ડૉક્ટરો, હકીમો કે વૈદોનાં ઘરો ખોળવાની બહુધા આવશ્યકતા નહિ રહે.

જે પુરૂષ ઉપર હમેશાં ઔષધ સેવન કરવાનો પ્રસંગ આવી લાગે છે તે ખાવા-પીવામાં નિયમિતપણું રાખે, યથાશક્તિ વ્યાયામ-કસરત કરે, સંતાપદાયક ક્લેશકારક વિચારોને અંતઃકરણમાં સ્થાન ન આપે તો તેથી કરીને તેની સ્થિતિમાં ઘણો અંતર દગ્ગોચર થશે. આજ કાલનો એકાદ રોગી પુરૂષ આરોગ્યવિઘાતક કારણો દૂર ન કરતાં દવા લઇ છૂટે છે અને દવાવડે ગુણ ન આવ્યો એટલે એમજ સમજી લે છે કે-આમાં ભાગ્યનોજ દોષ છે. આરોગ્ય એ એક એવી વસ્તુ છે કે, જે સર્વેની પાસે સમાન-એક સરખી રીતે રહેલી છે, પરંતુ તે હસ્તગત કરી લેવાની યોગ્ય કોશીશ આપણેજ કરવી જોઇએ છે. યુરોપ અને અમેરિકામાં આ વિષયની ચર્ચા ચલાવનારાં ઘણાંએ માસિકો અને વર્તમાનપત્રો (News Paper) છે. તેમાં આરોગ્યતા કેમ પ્રાપ્ત કરવી અને સશક્ત કેવી રીતે થવું તેના ઉપાયો બતાવેલા હોય છે-તે બાબતની સૂચનાઓ કરેલી હોય છે. તેના આશા ભરેલા-ઉત્સાહ આપનારા લેખો વાંચી રોગીઓને એક જાતની હુશિયારી અને આનંદ ઉત્સાહ આવે છે. આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરવા માટે તે પ્રયાસ કરે છે. વ્યાયામ એટલે કસરત શી રીતે કરવી, અન્ન કયું ખાવું અને કેટલું ખાવું એ બાબતની ચર્ચા-તે માસિકોમાં ઘણી સાદી અને સરળ ભાષામાં-કરવામાં આવે છે. તે પુસ્તકોમાં સૂચવેલા ઉપાયો પણ સાદા અને તંદુરસ્તીને પાછી મેળવનારા હોય છે. આજ કાલ ધન્વન્તરિ જેવા માસિકોમાં તે વિષયપર લેખો દગ્ગોચર થાય છે એ એક શુભ ચિન્હજ છે.

સારી માનસિક સ્થિતિથી રોગી અને નિરોગી મનુષ્યની સ્થિતિમાં થનારૂં સુપરિણામ.

લેડીજ હોમ જર્નલ નામના પ્રસિદ્ધ માસિકમાં પ્રસ્તુત વિષયના સંબંધમાં પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર સૅંડલર એમ. ડી. નીચેના વિચારો પ્રગટ કર્યા છે.

" મગજમાં ચાલતા માનસિક વ્યાપારનું શારીરિક વ્યાપારપર થોડું ઘણું પરિણામ થાય છે. આ વાત શરીરશાસ્ત્રીઓ ઘણા દિવસોથી સારી રીતે જાણે છે. મગજ એ જ્ઞાન-તંતુઓનો એક સમુદાય હોઇ તેમાંથી નિકળેલા અસંખ્ય જ્ઞાનતંતુઓ પૃષ્ઠવંશમાંથી શરીરના સર્વે વિભાગમાં પ્રસરી રહેલ છે. આ જ્ઞાનતંતુઓ મગજમાંથી સમાચાર લઇ આખા શરીરને અને શરીરના સમાચાર મગજને પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. મગજ તરફથી અનેક પ્રકારનાં શારીરિક વ્યાપારો ચલાવામાં આવે છે. એટલા માટે શરીરશાસ્ત્રોને સારી રીતે જાણનારા પુરૂષોએ મગજને શરીરના દરેકે દરેક વ્યાપારનો નેતા (રાજા) કહેલ છે. પરંતુ આજ કાલ એવી રીતે માનવામાં આવ્યું છે કે મગજ એ મનના વિચારોત્પાદન કરવાનું સાધન છે; પ્રાણીશાસ્ત્રના જાણનાર તત્ત્વજ્ઞોનો એવો મત છે કે-આપણું શરીર અસંખ્ય પરમાણુ જીવો (Cell) વડે બનેલ છે, અને તે પ્રત્યેક પરમાણું જીવમાં એક જાતની ચિત્તશક્તિ-જ્ઞાનશક્તિ દેખાઇ આવે છે એમ તેમને પ્રયોગાંતે સમજાયું છે. આપણાં શરીરમાંના અસંખ્ય પરમાણું-જીવમાંના ચિત્તશક્તિ સમુદાયને ' મન ' એવી સંજ્ઞા આધુનિક માનસશાસ્ત્રજ્ઞોએ આપી છે. શરીરમાંના સર્વે શારીરિક વ્યાપારો ચલાવવાને માટે મગજ એ મનની મોટી ઑફીસ છે. સારી માનસિક સ્થિતિ માણસના આરોગ્યમાં કારણભૂત થાય છે. આ અનેક ભિષગ્વર્યોનો સદાકાળનો અનુભવ છે. આપણી માનસિક અવસ્થા સદૈવ નિશ્ચયાત્મક, આનંદદાયક અને ઉત્સાહિત-સતેજ રાખવામાં સર્વદા નિરોગી રહેવાનું રહસ્ય સમાએલું છે. હવે માનસશાસ્ત્રના અભ્યાસને માટે ક્યાંક શરૂઆત થઇ છે.

માનસિક દુઃખદાવસ્થા શારીરિક દુઃખદાવસ્થાને કારણભૂત થાય છે. અને કેટલાક શારીરિક રોગો-આપણી માનસિક અવસ્થા આનંદદાયક અને ઉત્સાહી કરવાથી-રાખવાથી તે નિર્મૂળ થઇ જાય છે. મનુષ્ય આ એક મનોમય પ્રાણી છે, મનુષ્ય માત્રના શરીરમાં મનની શક્તિ સર્વેમાં શ્રેષ્ઠ છે, આ મન મગજ અને તેને જોડેલા અસંખ્ય જ્ઞાનતંતુઓ દ્વારા સર્વે શારીરિક વ્યાપારપર સત્તા ચલાવે છે. જે પ્રમાણુંમાં જ્ઞાનતંતુદ્વારાએ મોકલેલા વિચારો આનંદદાયક અને સુખમય-ઉત્સાહિત હશે, તેના પ્રમાણમાં શરીર નિરોગી રહેશે. મનનો શરીરમાંના સર્વે જ્ઞાનતંતુઓની ઉપર તથા તેના કેંદ્રસ્થાન એવા મગજ (centres) ની ઉપર અનિયંત્રિત અધિકાર ચાલતો છે. વસ્તુસ્થિતિ આવા પ્રકારની હોવાથી રોગી અને નિરોગીપણાની સ્થિતિ, સદૈવ રોગી અને નિરોગીપણાની અવસ્થા ઉપર અવલંબી રહે છે-આધાર રાખે છે. આપણી માનસિક સ્થિતિ સદાકાળ નિરોગી રાખવાથીજ, શારીરિક રોગ થયો તોપણ આપણી માનસિક સ્થિતિ સર્વદા આનંદદાયક-ઉત્સાહમય અને આરોગ્યદાતા કરવાથી આપણને તે રોગોથી કાયમની મુક્તતા મેળવી શકાય તેમ છે, આ નિયમોમાં કેટલાક અપવાદો જણાઇ આવશે. તોપણ સાધારણ રીતિએ એવો નિયમ સર્વે જગજનોને લાગુ પાડી શકાશે કે-સ્વજન્ય રોગો શિવાય શારીરિક વ્યાપાર સંબંધીના નવ દશાંશ રોગો વિકારી માનસિક સ્થિતિને લીધેજ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે રોગો કેવળ માનસિક સ્થિતિમાં સંગીન સુધારો કરવાથીજ સુધરી-નિર્મૂળ કરી શકાશે અન્યથા નહિ. આજ કાલના સમયમાં યુરોપાદિ પાશ્ચિમાત્ય દેશોમાં માનસિક ઉપચાર રૂપ ઔષધીથીજ સર્વે રોગો સારા કરવાની પદ્ધતિ નીકળી

છે. જો કે અત્યારે તે બાલ્યાવસ્થામાં છે છતાં પણ તેણે બતાવેલાં કામકાજો ઉપરથી ભવિષ્યકાળમાં તે માનવજાતિનાં નાના પ્રકારનાં દુઃખો દૂર કરવામાં કારણભૂત થશે એમ આશા કરવામાં આવે તો હરકત જેવું નથી."

આરોગ્યતા મળવી; સારૂં શરીર અને સશક્તતા મળવી એ પૂર્વકૃત કર્મ ઉપર આધાર રાખે છે એમ કેટલાકો માને છે. અર્થાત્ ઉદ્યમ-પુરૂષાર્થ કરતાં દૈવને-કર્મગતિને મુખ્ય કારણભૂત માને છે. પરંતુ આ બાબતમાં ચિકિત્સા-શાસ્ત્ર નિર્માણ કરનારા આચાર્યોની એવી સમ્મતિ છે કે-મનુષ્યે કરેલો ઉદ્યમ-પુરૂષાર્થ પરમ પ્રધાન છે. ઉદ્યમને પ્રધાન ન માની કર્મગતિની પ્રાધાન્યતા માનવામાં આવે તો પછી ચિકિત્સાશાસ્ત્રની આવશ્યકતા રહેતી નથી. એટલા માટે શરીરસંરક્ષણના વિષયમાં ચિકિત્સાશાસ્ત્રાનુસાર ઉદ્યમને પ્રધાન માની શરીરસંરક્ષણના વિષયમાં મનુષ્ય માત્રે ધ્યાન આપવું એ પરમ પ્રધાન પુરૂષાર્થ અને કર્તવ્ય છે.

વિલાસભુવન-રાજમહેલમાં રહેનાર સાર્વભૌમ ચક્રવર્તિ રાજા જો રોગી હોય તો તેને દુઃખી અને એક પર્ણકુટીમાં રહેનાર ખેડુત પણ જો નિરોગી હોય તો તેને તેના કરતાં વધારે સુખી સમજવો જોઇએ. આરોગ્યતા એ સુખનું સાધન અને અનારોગ્યતા-રોગીપણું એ દુઃખનું મૂળ છે.

માણસ માત્રે એ તો સમજી રાખવું કે-કૃતિમ **ઔષધો કરતાં કુદરતી ઔષધો બહુ ફેતેહમંદ-લાભકારક છે. આ જગતમાં હવા-જળ અને વનસ્પતિ એ ત્રણે કુદરતી દવાઓ પૃથ્વીપર સાધારણ રીતે સ્વભાવતઃજ ઉત્પન્ન થયેલ છે.** જે માણસને પોતાનું ચિરંજીવિત્વ કાયમ રાખવું હોય, જેને પોતાની જીવનયાત્રા સુખે સફળ કરવી હોય, અને જેને જીવન રોગમય અવસ્થામાં વ્યતીત કરવું ન હોય તેવા પુરૂષોએ હવા-જળ અને ખોરાક તરફ ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતા છે. હવા અને જળ એ કુદરતી પદાર્થો છે. એનો દવા તરીકે પણ ઘણી સારી રીતે ઉપયોગ થઇ શકે છે. (જે આપણે આગળ જોઇશું) મનુષ્યને કઇ હવા ફાયદાકારક છે, કઇ નથી, હવા કેવી, કેટલાક પ્રમાણમાં જોઇએ, તેમાં રહેલાં તત્ત્વો, વિગેરે બાબતોનું વિવેચન આ લેખદ્વારા અમારા વહાલા વાંચકોની સેવામાં રજુ કરવાની તક લેવામાં આવે છે. આટલી પ્રસ્તાવના કરી હવે આપણે આપણા વિષય તરફ વળીએ.

જીવન-તત્ત્વની ત્રિપુટી એટલે શું?

મનુષ્ય-જીવનને સુરક્ષિત રાખવા માટે ત્રણ વસ્તુઓની આવશ્યકતા છે. તે હવા-વાયુ પાણી અને ખોરાક છે. તેના ગુણ અવગુણ જાણી ગુણ ગ્રહણ કરી અવગુણનો ત્યાગ કરવાથી મનુષ્ય-જીવન સુખદાવસ્થામાં અને સુરક્ષિતપણે વ્યતીત થાય છે. હવા-વાયુ-જળ અને ખોરાકના વિષયની બાબતોનું આપણે અવલોકન કરીએ. આના નિયમો જાણી લઇ નિયમિત રીતે વર્તન રાખવાથી મનુષ્ય-જીવન સફળ થાય છે એટલા માટેજ આને મનુષ્યના શરીરને સુરક્ષિત રાખનારી જીવન તત્ત્વની ત્રિપુટી કહી છે. ત્રિપુટી એટલે ત્રણ વસ્તુનો સમુદાય!

પ્રથમ હવા-વાયુ.

આ સંસારમાં વાયુ-જળ-અને ખોરાક આ ત્રણે પદાર્થો જીવનતત્ત્વના મુખ્ય આધારરૂપ છે. આ ત્રણેમાંથી પાછળના બેની અપેક્ષાએ પહેલાંને બળવાન સમજવો જોઇએ. કારણ કે ખોરાક વિના માણસ કેટલાક દિવસ સુધી જીવતો રહી શકે છે, પાણી પીધા વગર કેટલાક કલાકો સુધી જીવતો રહી શકે છે; પરંતુ વાયુ વિના એક ઘડી પણ જીવવું એ ઘણું કઠિન છે. એટલુંજ નહિ પણ અસંભવિત છે-અશક્ય છે. એટલેથી સિદ્ધ થાય છે કે પાછળના બન્ને પદાર્થોની અપેક્ષાએ વાયુ વધારે ઉપયોગી પદાર્થ છે. એનાથી બીજે નંબરે પાણી અને ત્રીજે નંબરે ખોરાક આવે છે.

સમુદ્રફળનો ઉપયોગ.

(લેખકઃ-ત્રિભુવન સંવજી મોદી. મુ. વેરાવળ.)

સમુદ્રફળને નવ દિવસ નગોડ (સંભાળુ) ના પાંદડાંના રસમાં પલાળી રાખી, સાત દિવસ છાંયે સુકવી નીચે દર્શાવેલા ઉપાયોની સાથે સાત દિવસ વાપરવાથી ફાયદા જણાય છે.

૧. ખજુર તો. ૧, જેઠીમધ તો. ૦ાા, જાયફળ તો. ૦ાા, સમુદ્રફળ વાલ ૧ સાત દિવસ ખાવાથી ધાતુક્ષીણતા મટી પુરૂષાતન પ્રાપ્ત થાય છે.
૨. કોળું તો. ૪, સમુદ્રફળ વાલ ૨ ખાવાથી સાત દિવસમાં ગમે તેવડી મોટી બરોળને સારી કરે છે.
૩. દૂધ શેર ૦।, સમુદ્રફળ વાલ ૧ એ પ્રમાણે સાત દિવસના ઉપયોગથી સંધીવા તથા જલોદર મટે છે.
૪. સાકર તો. ૨, સમુદ્રફળ વાલ ૧, ખાવાથી ગરમીનો તાવ જાય છે.
૫. દહીં તોલા ૪, સમુદ્રફળ વાલ ૨, ખાવાથી કષ્ટાતી સ્ત્રીને તરત છુટાછેડા (પ્રસવ) થાય છે.
૬. ઘેટીના દૂધ તોલા ૫ સાથે સમુદ્રફળ વાલ ૧ એમ સાત દિવસ ખાવાથી મરદાઇમાં બેહદ વૃદ્ધિ કરે છે. (શુક્ર-ધાતુ) વધારે છે અને શરીર પુષ્ટ થાય છે.
૭. તુલસી પત્ર તોલા ૨, લવીંગ તોલો ૧, સમુદ્રફળ વાલ ૫, પાંચ દિવસ ખાવાથી વાઈ (ફેફરૂં) ની ગરમી મટે છે.
૮. સમુદ્રફળ તમાકુ તરીકે ઝીણું ખાંડી સુંઘવામાં આવે તો માથાનો કદો (દુઃખાવો) ઘણી છીંકો આવવાથી મટે છે.

મોટી પછાડ ઉપર ભીલામાના ઉપયોગનું અકસીરપણું.*

(લખનારઃ-ડૉ. ભોળાનાથ કપુરચંદ મુ. નાર.)

અત્રે નારમાં જવેરભાઇ શંકરભાઇ જાતે પાટીદાર, ઉમર વર્ષ ૬૦ રાત્રે એક મજલાના ઘરની પાછલી બારીએથી પડી ગયા હતા. તેમને બધે શરીરે ખુબ કચર વાગ્યું હતું જેથી બિલકુલ ઉઠી બેસી શકાતું નહોતું, અને સણકા વિશેષ નાખતા હતા. તેમને છ દિવસ સુધી ૩ ભીલામાનો શીરો (ઘઉંનો લોટ, ઘી, ગોળનો) ખવરાવ્યો. જેથી સણકા મટી ગયા, સારી રીતે હાલવા ચાલવા લાગ્યા અને તદ્દન દર્દ મટી ગયું. ૩ ભીલામાના ૧૫ કટકા કરીને આઠ રૂપીઆભાર ઘીમાં તળી લઇ તે કટકા ફેંકી દેવા, ને તે ભીલામાનું સત્વ દાખલ થઇ ગએલા ઘીમાં લોટ શેકીને ગોળનું ગરમ કરેલ પાણી નાખી શીરો બનાવવો. જે ખાવાથી સારો આરામ થાય છે.

* ભીલામાના ધીથી બનાવેલા શીરાથી અને ધીથી કેટલાકને સારો ફાયદો થાય છે, પરંતુ પિત્તપ્રકોપવાળાને ભીલામાથી ઉલટી મહાન પીડા ભોગવેલા દરદીઓ પણ મારા અનુભવમાં આવ્યા છે માટે સારાસારનો વિચાર કરી ભીલામાનો ઉપયોગ કરવો. (દક્ષિણના રહીશને તો ભીલામાથી વિકાર થતો નથી એમ અનુભવવામાં આવ્યું છે.) તંત્રી.

બાળકો પ્રત્યે માતાની ફરજો.

(લેખકઃ—ચિંનુ લાલા દેશાઇ-પેટલાદ.)

પ્રત્યેક યુવતિએ ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કરતાં પહેલાં ગૃહિણી તથા માતા તરીકે વર્તવાના શા શા ધર્મો છે તે જાણવું અગત્યનું છે. અને ગૃહસ્થાશ્રમને પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીની કુશળતા વધારે દેદીપ્યમાન કરે છે. તેટલુંજ નહિ પરંતુ તેના પતિને પ્રત્યેક કાર્યમાં મદદગાર થઇ તેને તથા તેનાં કુટુમ્બી જનોને સુખ આપી સર્વને પ્રિય થઇ પડે છે. સ્ત્રીએ ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશ કર્યા પછી ગૃહિણી તરીકે વર્તવાનું છે એટલુંજ નહિ પરંતુ તેણે ખાસ કરી તેનાં બાળકો પ્રત્યે જેટલા ધર્મો છે તે જાણવું ઘણું જરૂરનું છે.

ભવિષ્યની દુનિયાનો સઘળો આધાર વર્તમાન સમયનાં બાળકો ઉપરજ રહેલો છે. અને તેથી પ્રત્યેક માતાએ બાળકોને કેળવણી આપવામાં સાવધાન રહેવું ઘટે છે.

હવે સારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા શું શું કરવું જોઇએ તેનો વિચાર કરીએ.

પ્રથમ સ્ત્રી ગર્ભિણી હોય તે સમયે તેણે કયા કયા નિયમો પાળવા તે જાણવું જરૂરનું છે. બાળક ગર્ભમાં હોય છે તે વખતે માતા જેવા આચારવિચાર પાળે છે તેની તેના મગજમાં છાપ પડે છે અને તે પ્રમાણેજ જન્મ થયા પછી બાળક પણ તેવાજ આચારવિચાર સેવે છે.

આ સંભાવના એવું જણાવે છે કે પિતા અને ખાસ કરી માતાનું માનસ ચિંતન પણ પ્રજાના શરીરની જાતિપર અસર કરે છે. ગર્ભાધાન સમયે શુભ વિચારોનું ચિંતનજ બાળકના મગજમાં શુભ સંસ્કારો પાડનારૂં છે.

ગર્ભાધાન સમયે માતાની મનની સ્થિતિ જેવી હોય છે અથવા તે જેવા વિચારોને સેવે છે તે વિચારોનાં બીજ અંદર રહેલા બાળકના મગજમાં રોપાય છે અને તેનાં જન્મ પછી તે બીજ વૃક્ષ રૂપે થઇ બાળકના વિચારોમાં જણાઈ આવે છે. અને આવાજ સમયે માતાએ સાવધાન રહેવું જોઇએ.

જો માતા ગર્ભાધાન સમયે પુત્રીનું ચિત્ર મન આગળ ધ્યાન રૂપે ધરી રાખે છે તો તે ગર્ભાધાનથી પુત્રી જન્મે છે. અને પુત્રનું ચિત્ર ધરી રાખવામાં આવે છે તો પુત્ર શરીર રચાય છે.

આ ઉપરથી એક વખત એવું બન્યું કે કોઇ એક પાંચ છ વર્ષના સુંદર બાળકની છબી હશે અને તે છબી ઉપર એક ગર્ભિણી સ્ત્રીની નજર પડી. તેણે તેના હાથમાં લીધી, અને હર્ષમાં આવી બોલવા લાગી કે 'અહો! આ છોકરો કેવો સુંદર છે! ખરેખર, બહુજ રૂપાળો છે. ઇશ્વર મને આવુંજ બાળક આપે તો કેવું સારૂં!' અને હમેશાં જ્યારે જ્યારે તેની નજર પેલી છબી ઉપર પડતી કે તરતજ તે ઉપર પ્રમાણે વિચાર કરતી.

છેવટે જ્યારે તેણે એક બાળકને જન્મ આપ્યો અને તે પુત્રજ હતો, ત્યારે તે પુત્ર પેલી છબીમાંના પુત્ર જેવો સુંદર અને રૂપાળો હતો. જેમ જેમ પુત્ર મોટો થતો ગયો તેમ તેમ પેલી છબીમાંના પુત્રને બરોબર મળતો આવતો ગયો. પાંચ છ વર્ષે તેની છબી પડાવવામાં આવી ત્યારે આશ્ચર્ય એ લાગ્યું કે પેલા બાળકની છબીમાં અને આની છબીમાં બિલકુલ તફાવત માલમ ના પડયો. અને અજાણ્યો માણસ તો બે છબીઓને એકજ બાળકની છે એમ ધારતો.

આ દૃષ્ટાંત ઉપરથી વાંચકને માલમ પડયું હશે કે વિચારની અસર ગર્ભમાં રહેલા બાળક ઉપર કેવી થાય છે.

સારી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવી એ માતા તથા પિતા બન્નેના હાથમાં છે, તેમાં ખાસ કરી માતા ઉપર બહુ આધાર રાખે છે. દુનિયામાં અશક્ય જેવું કાંઇ નથી. મનુષ્ય જે કંઈ જાણવા ઇચ્છે, જે કંઇ કરવા ઇચ્છે, અને જે કંઇ મેળવવા ઇચ્છે છે તે સર્વ જાણવાનું, મેળવવાનું અને કરવાનું સામર્થ્ય તેના પોતાનામાં રહેલું છે. તેથી સારી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય માતા-પિતામાંજ રહેલું છે.

જ્યારે માતા બાળકને જન્મ આપે છે ત્યાર પછી બાળક કેળવણી આપવા લાયક થાય તે સમયે માતાએ તેને એવા પ્રકારની ઉંચી કેળવણી આપવી જોઇએ કે જેથી તે ભવિષ્યમાં ગૃહ-સંસાર સુગમ રીતે ચલાવી આ ભવસિંધુ તરવા સમર્થ થઇ શકે. જે પ્રજા ઉચ્ચ કેળવણી નથી પામતી તેને ભવિષ્યમાં અનેક પ્રકારનાં કષ્ટો વેઠવાં પડે છે અને તેથી તે આસપાસનાં માણસોને પણ કષ્ટરૂપ થઈ પડે છે.

બાળકના સુખ દુઃખનો આધાર તેમની માતાની આપેલી કેળવણી ઉપર રહેલો છે. તેથી પ્રત્યેક માતાએ પોતાને માથે ઋણ છે તેમ સમજી તેમાંથી મુક્ત થવું એજ એમની ફરજ છે. પરંતુ ઋણઉતારવા ખાતરજ તેમ નહિ કરવું, પરંતુ તેમનાં બાળકો ભવિષ્યમાં કેવા પ્રકારે સુખી થાય અને તેઓ સુખી પ્રજાને ભવિષ્યમાં કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકે તેવાજ આશયથી તેમણે શિક્ષણ આપવું જોઇએ.

બાળક બે ત્રણ વર્ષનું થાય છે કે તરતજ પોતાનું માણસ કયું અને પારકું કયું તે જાણવાનું જ્ઞાન તેનામાં આવે છે એ સ્વાભાવિક છે. આ સમયથી તે ધીમે ધીમે જેના જેના સંસર્ગમાં આવતું જાય છે તેમ તે સંસર્ગમાં આવેલા માણસોનું અનુકરણ કરતાં શીખે છે. તેથી માતાએ બાળકને કોઇ પણ માણસને સોંપતાં પહેલાં તે કેવું છે અથવા તેના સંસર્ગથી બાળકને હાની કે લાભ થશે તેનો વિચાર કરી પછીથી સોંપવું જોઇએ.

બાળકને કેળવણી આપવાની ખરી શાળા તેમનું ઘરજ છે અને તેમની માતાઓ તે શિક્ષકરૂપ છે. માતા જેવું શીખવાડે છે તેવું તેઓ શીખે છે અને તેજ પ્રમાણે તેઓ વર્તે છે. માતાનું ઘરમાં જેવા પ્રકારનું બોલવું, ચાલવું અને કરવું હોય છે તે પ્રકારનું તે બોલે છે, ચાલે છે અને કરે છે. અને તે ઉપરજ તેની આખી જીંદગીનો પાયો બંધાય છે.

એક ઘર બાંધવા જેમ મજબુત પાયાની જરૂર હોય છે તેમ સંસારરૂપી ઘર બાંધવા ઉચ્ચ કેળવણીરૂપ પાયાની જરૂર છે. જો પાયો મજબૂત હોતો નથી તો ગૃહસંસાર સારી રીતે ચાલી શકતો નથી અને તેથી કુટુંબમાં કલેશ થાય છે.

ફક્ત માતાએજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે એટલુંજ નહિ પરંતુ પિતાએ પણ બાળકો પ્રતિ વર્તન કરતાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે, પરંતુ પિતા કરતાં માતાએ વધારે ધ્યાનમાં રાખવાનું પ્રયોજન એટલુંજ કે તેને પિતા કરતાં બાળકો સાથે વધારે સમય સંસર્ગમાં આવવું પડે છે તેથી માતાએ અથવા પિતાએ એમ નહિ જાણવું કે અમુક વાત જાણવાની તથા અમુક પ્રકારની વસ્તુ સમજવાની બાળકની સમજ-શક્તિ બહાર છે. એ તેમનો ભૂલભરેલો વિચાર છે. બાળકની સમજવાની શક્તિ તેના વર્ષો ઉપર આધાર રાખતી નથી. જ્યારથી બાળક કોઇ પણ વસ્તુને સમજવા આગ્રહ કરે ત્યારથી તેની કેળવણીનો પાયો રચાવા માંડે છે અને તે પાયો મજબૂત

કરવા માટે માતા પિતાની ફરજ છે કે તે વસ્તુ તેને સારી રીતે અને તે સમજી શકે તેવી રીતે સમજાવવી.

બાળકના મગજમાં સર્વે સમજવાની શકિત ગુપ્તપણે બીજ રૂપે રોપાયલી હોય છે અને તેને સારૂં પોષણ આપી ખીલવવી એ દરેક માતા-પિતાની ફરજ છે. બાળક એમ સમજે છે કે માતા અથવા પિતા જે કંઈ બોલે છે, કહે છે અથવા સમજાવે છે તે ખરૂંજ છે, અને તે ઉપર વિશ્વાસ લાવી તેઓ તે પ્રમાણે વર્તે છે.

બાળકને અમુક વસ્તુ સમજાવવાની ના કહેવી એ એમજ સૂચવે છે કે તે વસ્તુ સમજાવવાની તેમનામાં શકિત નથી.

કેટલીક વખત એવું બને છે કે આજે આપણને જે સત્ય લાગ્યું હોય તે કાલે અસત્ય ભાસે અને જો વારંવાર તેવું બાળકના મગજમાં ઠસાય તો તે માબાપ ઉપર વિશ્વાસ કરતું નથી અને છેવટે પોતાનું ધાર્યુંજ કરે છે. અને આમ થવામાં બાળક ઉત્તમ ચારિત્રવાળું થતું નથી. તેથી આપણે બાળક પુખ્ત ઉમરે પહોંચ્યા પછી તેનો વાંક કાઢીએ છીએ. પરંતુ તેનું મૂળ કારણ આપણેજ હોઇએ છીએ. જો બાળપણથી તેને સારી કેળવણી આપવામાં આવી હોય તો તે ઉત્તમ ચારિત્રવાળું થઈ શકે છે અને તેમ કરવું તે આપણા હાથમાંજ છે. તેમનાં માતાપિતા ઉપર જ આધાર રાખે છે.

આરોગ્યવર્ધકના કેટલાક ઉપયોગી નિયમ.

જાપાન સરકારે પોતાની પ્રજાના આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય એ હેતુથી આરોગ્યવર્ધનના કેટલાક નિયમો પ્રસિદ્ધ કરી તે સર્વ લોકોમાં મફત વ્હેંચ્યા છે. આમાંના કેટલાક નિયમો દરેકને માટે ઘણા ઉપયોગી છે. આમાંના પહેલા દશ નિયમ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

૧ શુદ્ધ, ખુલી હવામાં જેટલા સમય ગાળી શકો, તેટલો ગાળો. સૂર્યનાં અતિ ઉષ્ણ નહિ એવાં કિરણ ખુલ્લા અંગપર જેટલાં લેવાય તેટલાં લો. તમારી શ્વસનક્રિયા વ્યવસ્થિત અને પૂર્ણ ચાલે તે માટે સંભાળ રાખો.

૨ સારૂં અનાજ, ફળ, શાક અને તાજું ગાયનું દૂધ એ વસ્તુઓ તમારા રોજના ખોરાકમાં આવે એમ કરો. માંસ બને તેમ ઓછું ખાવું, જો નજ ચાલે તો ફક્ત દિવસમાં એક વખત ગાયનું દૂધ બને તેટલું વધારે ઉપયોગમાં લેવું. અન્નને ખુબ ચાવીને ગળે ઉતારવું.

૩ અંગપર પહેરવાનાં કપડાં સૂતરનાં વાપરવાં. આ કપડાં બહુ કોમળ કુમાશવાળાં ન હોય તેમ સારાં. તમારા ગળાને સુખકર થાય, એવા કોલર વાપરવા. પગને ઇજા ન થાય એવા જોડા વાપરવા.

૪ દરરોજ ઉના પાણીથી સ્નાન કરવું. અઠવાડીઆમાં એક અથવા બે વખત બાષ્પસ્નાન (steam bath) કરવું. તમારૂં હૃદય અશક્ત હોય તો બાષ્પસ્નાન ધીમેથી કરવું.

૫ રાત્રે વ્હેલા સૂવું અને વ્હેલા ઉઠવું.

૬ સુવાના ઓરડામાં પૂર્ણ અંધારૂં અને શાંતિને આવવા દેવું. ઓરડાનાં સર્વે કમાડ ખુલ્લાં રાખવાં. ઓછામાં ઓછી ઉંઘ, તે છથી સાડાછ કલાકની છે અને વધારેમાં વધારે ઉંઘ સાતથી સાડાસાત કલાકની હોવી જોઇએ. ઓઓનેજ માત્ર સાડાઆઠ કલાકની ઉંઘ લાભકારક છે.

૭ મનોવિકારના અતિરેક અને મનને અત્યંત ઉત્તેજક એવા પ્રસંગને દૂર રાખવાં. અને ભાવિમાં થનાર બનાવો માટે વિના કારણ વિચાર કરી તમામ મગજને ત્રાસ ન આપવો. દુ:ખદાયક વાતનો તમારી જીભે ઉચ્ચાર પણ ન કરવો, અને બને ત્યાં સુધી એવી વાતોને સાંભળવી પણ નહિ.

૮ અઠવાડિયામાં એક દિવસ પૂર્ણ વિશ્રાંતિ લેવી. તે દિવસે વાંચવા લખવાનું પણ બંધ રાખવું.

૯ વિવાહિત સ્થિતિ એ સર્વ સ્થિતિમાં અત્યંત શ્રેષ્ઠ અને હિતકર હોવાથી સદા વિવાહિત સ્થિતિમાં રહેવું. વિધવા અને વિધુર એમના વિવાહ વિલંબ ન કરતાં બને તેટલા જલદીથી કરવા.

૧૦ ચ્હા અને કોફીનો ઉપયોગ બને તેટલો ઓછો કરવો. તમાકુ અને દારૂના વ્યસનથી દૂર રહેવું.

આ નિયમો આપણે માટે ઘણા ઉપયોગી છે. વળી એ યાદ રાખવા જેવું છે કે આ નિયમોમાં માંસાહાર અને દારૂ આદિના વ્યસનથી દૂર રહેવાનું જણાવ્યું છે, જો કે યુવાની પ્રજા તે માટે સ્વતંત્રતા ધરાવે છે. તો પછી એવા વસ્તુઓને નિષેધ કરતી આવેલી આપણી ધર્મશાસ્ત્રની આજ્ઞાઓ અને સામાજીક નિયમો હોવા છતાં તેનો પ્રચાર વધતો જાય એ ખરેખર દુર્ભાગ્યની વાત છે.

ગ્રંથ—સ્વિકાર.

જૈન હિતેચ્છુ—આ માસિકના ૧૫ મા વર્ષનો નવેમ્બર માસનો અંક ૧૧ મો અમને તેના પ્રકાશક તરફથી મળ્યો છે. અંક ૨૦૦ પાનાનો છે. માસિકમાં ચર્ચાતા વિષયો જો કે જૈન ધર્મને લગતા કેટલાક છે; પરંતુ તે સામાન્ય રીતે બધા ધર્મને લાગુ પડે તેવા છે. તેમજ અન્ય વિષયો પણ ચર્ચાય છે. દેશોન્નતિ થવાનું મુખ્ય સાધન છાપાંઓ અને પુસ્તકો દ્વારા પ્રજામાં સાહિત્ય અને જ્ઞાનમાં વધારો કરવો એજ છે. આ માસિકના પ્રકાશક શકરાભાઈ મોતીલાલ શાહ. ટેકનૉલૉજીકલ સ્પીનર સારંગપુર તળીયાની પોળ અમદાવાદવાળા છે. વાર્ષિક મુલ્ય રૂ. ૧-૮-૦ ટપાલ ખર્ચ સાથે છે.

ચાપોત્કટ કાવ્ય—આ પુસ્તકના કર્તા હરજીવનરામજી ઉર્ફે ઋષિરાજ મહારાજજી છે. છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર પંડિત ભોલાનાથ શર્મા (વરસોડાના) છે. આ ગ્રંથની ત્રીજી આવૃત્તિ અમને અભિપ્રાય માટે મળી છે. આ ગ્રંથમાં જગતની ઉત્પત્તિથી માંડીને ચાવડા વંશના વિસ્તારનું વર્ણન છે. તેમના વખતમાં થએલા યુદ્ધોનું, રાજનીતિનું અને રાજા રાણીના ધર્મોનું તથા નિત્યકર્મનું વર્ણન કરેલું છે. તે સિવાય પણ બીજું કેટલુંક વર્ણન કરેલું છે. છેવટે વરસોડા અને માણસાના હાલના રાજકર્ત્તાઓ અને તેમના ભાયાતો સુધીની પેઢીની કવિતાઓ રચેલી છે. ઋષિરાજ મહારાજજી એક મહાત્મા ને પવિત્ર પુરૂષ છે. તેમની વાણી અને કવિતાઓ બહુમધુર છે. પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૧-૪-૦ છે.

શંકર સંગીતાવલિ—નામનું પુસ્તક અવલોકતાં આર્યધર્મ—નીતિ વગેરેનાં પદો ઘણાંજ રોચક, બોધક અને ગ્રાહ્ય છે. પદોના રાગ પણ ચાલુ જમાનાના છે અને તેના લેખક પ્રકાશક પણ નવા જમાનાની પદ્ધતિના પારગામી ગણાય છે એટલે ગુરૂકુલોપદેશક પ્રસિદ્ધ વક્તા મહાશય મહારાણીશંકર શર્મા વ્યવહારદક્ષ, દેશોદ્ધારની લાગણીવાળા અને રાજશાસનને શોભાવનારા મનાય છે, તેથી પુસ્તકમાં ઉત્તમ વિષયો સંબંધી ઉલ્લેખ યોગ્ય પ્રકારે કરેલો છે. ગ્રાહક મહાશયો લેખનો સત્ય હેતુ સમજી રાજ્ય ભણી પૂર્ણ વફાદારી બતાવવા ઉત્કટ ઉદ્યોગી થાય અને એથી શર્માજીનો ઉદ્યોગ વિશેષ સફળતાને પામે એજ ઇચ્છવા યોગ્ય છે. કીંમત ૧૦ આના છે અને

મુંબઇ, ભરૂચ, અમદાવાદના આર્યસમાજમાંથી અગર શ્રીયુત રામપ્રસાદ નારાયણભાઈ કોરોનેશન બિલ્ડીંગ્સ લાખીઆની પોળ ખાડિયા અમદાવાદમાંથી એ પુસ્તક પ્રાપ્ત થાય છે.

શાંતિકુંજની સુંદરી—આ એક ઐતિહાસિક નવલ કથાનો પ્રથમ ભાગ અમને અવલોકનાર્થે પ્રાપ્ત થયો છે. લેખનશૈલી ઠીક છે. લેખ રોચક છે અને વાંચવાથી કંઇક બોધ પણ મળી શકે તેમ છે. લેખક પ્રકાશક ઉદયચંદ લાલચંદ શાહ છે. કીંમત ૦–૪–૦ છે.

પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન.

આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે વૈદ્ય સમ્મેલનની યોજના સ્વર્ગસ્થ **શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદે**ના પવિત્ર આત્માના સુદ્દઢ વિચારોથી થઈ હતી. આ યોજનાને અમલમાં મુકયા બાદ તેમના પવિત્ર આત્માએ આ ફાની દુનિયાનો ત્યાગ કર્યો છે. સ્વર્ગવાસી શંકર દાજી શાસ્ત્રી પદેનો જન્મ આયુર્વેદની ઉન્નતિ માટે આ વૃક્ષનું બીજારોપણ કરવાને માટેજ થયો હશે એમ કહીએ તો તે અતિશયોક્તિ નહિ કહેવાય, કારણ તેમનું નામ " વૈદ્ય સમ્મેલન " સાથે અમર રહેશે.

પંચમ વૈદ્ય સમ્મેલન સન ૧૯૧૩ ના ડીસેમ્બરની તા. ૨૦ મીથી તા. ૨૩ ડીસેમ્બર સન ૧૯૧૩ સુધી ચાર દિવસ **મથુરા** નગરીમાં હોળી દરવાજે રાજા શેઠ શ્રી લક્ષ્મણદાસ સાહેબ સી. એસ. આઈ. ના વાડામાં થયું હતું.

સભાપતિનું સ્થાન લેફ્ટેનન્ટ કરનલ કે. આર. **કીર્તીકર**ને આપવામાં આવ્યું હતું. આ વૈદ્ય સમ્મેલનમાં સંખ્યાબંધ પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યરાજોએ અને વિદ્વાન ડાકટરોએ તેમજ યુનાની હકીમોએ પણ ભાગ લીધો હતો અને સમ્મેલનનું કામ ઉત્સાહપૂર્વક થયું હતું તા. ૨૦–૧૨–૧૩ ના રોજ સભાપતિએ ઇંગ્રેજીમાં છટાદાર ભાષણ આપ્યું હતું. તા. ૨૧–૧૨–૧૩ ના રોજ મેજર **વામન બાસુ** આઇ. એમ. એસ. અને પંડિત **ઠાકુરદત્ત શર્મા** '**દેશોપકારક**' પત્રના સંપાદક એમનાં વ્યાખ્યાન થયા પછી કેટલાક પ્રસ્તાવ મંજૂર થયા હતા. તા. ૨૨–૧૨–૧૩ ના રોજ આ માસિકના તંત્રીનું '**અનંતજીવન**' સંબંધીનું તથા કવિરાજ **નિવારણચંદ્ર** ભટ્ટાચાર્ય ગુરુકુળ કાંગડી અને આયુર્વેદપંચાનન વ્યાસ **પુનમચંદજી** તનસુખજી અને બીજાનાં પણ વ્યાખ્યાન થયાં હતાં તે પછી કેટલાક પ્રસ્તાવ મંજૂર કરવામાં આવ્યા હતા. તા. ૨૩–૧૨–૧૩ રોજ શ્રીમાન કવિરાજ **ગણનાથસેન** એમ. એ. એલ. એમ. એસ. વિદ્યાનિધિ કવિભૂષણ એમનું સરજરી ઉપરનું વ્યાખ્યાન હતું. કવિરાજ ગણનાથ સેનને એલોપથીક વિદ્યાભ્યાસ સાથે આયુર્વેદિક ગ્રંથોનો સર્વોત્તમ પ્રકારે અભ્યાસ કરેલો છે. સાંપ્રતકાળમાં સરજરીમાં વપરાતાં કેટલાંક હથીયારો સુશ્રુતાદિ ગ્રંથોના આધારેજ થએલા છે. એ બાબતની ખાત્રી શાસ્ત્રોમાંના શ્લોકોમાં કરેલા વર્ણન સાથે એ શાસ્ત્રોના ઘાટ અને આકાર મળતા હોવાનું સાબિત કરી બતાવ્યું હતું. એકંદરે તેમનું ભાષણ અસરકારક ને પ્રશંસનીય હતું. '**વૈદ્યકલ્પતરૂ**' ના સંપાદક પંડિત **જટાશંકર લીલાધર** એમણે વૈદ્યક ડાયરેકટરીના સંબંધીનું સારૂં વ્યાખ્યાન આપ્યું હતું. તે રોજ પણ કેટલાક ઠરાવો પસાર થયા હતા. આ સમ્મેલનમાં ઉત્સાહપૂર્વક સમ્મેલનનું કામ પરિપૂર્ણ થયું હતું. સ્થળ સંકોચને લીધે સવિસ્તર લખવાનો અવકાશ નથી. પરંતુ આ પ્રમાણે વર્ષોવર્ષ સમ્મેલનનું કામ થશે તો બેશક આયુર્વેદની ઉન્નતિ થયા વિના રહેશે નહિ.

તંત્રી.

વિવિધ જ્ઞાનવિહાર.

એક ઐતિહાસિક પત્ર.

"બ્રાઉનીંગ નામના એક અંગ્રેજ કવિએ સન ૧૮૮૦ માં લખેલો એક મહત્વનો પત્ર લંડનના સરકારી દફતરમાંથી પ્રાપ્ત થયો છે. ઇન્કમટેક્સના એક અમલદારે આ કવિને પૂછાવેલું કે, તમારાં કાવ્યોના વેચાણથી તમને કેટલા રૂપીઆ મળે છે, અને તમારી આવક પર ટેક્ષ કેમ ન લેવામાં આવે? આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં આ પત્ર લખાયલો છે. પત્રનો સાર નીચે પ્રમાણેઃ—

હું ગદ્ય લખતો નથી પણ કેવળ પદ્ય લખું છું. મારી આખી જીંદગીમાં મ્હેં એકજ નાનકડો લેખ ગદ્યમાં લખ્યો છે. મારાં કાવ્ય લોકોને પસંદ નથી તેમજ તે અહીં ઘણાં થોડાં ખપે છે. હું મારા આત્માને પ્રસન્ન કરવા માટેજ લખું છું. હા, એક બે સમાલોચક એવા છે કે, જેઓ એની કદર કરે છે. એમની સમાલોચનાથી મને ઘણો સંતોષ થાય છે. મને અન્યની પરવા નથી. મારા કાવ્યોના પ્રકાશક મને જે કંઇ આપે છે, તે હું ખુશીથી લઉં છું. આ માર્ગે મને ઘણું થોડું પ્રાપ્ત થાય છે.

જો મારાં પુસ્તકોની એકથી વધુ આવૃત્તિ થાય તો હું વધુ કમાઉં, પણ એક શિવાય અન્ય પુસ્તકોને એ સૌભાગ્ય હજી પ્રાપ્ત થયું નથી. મારી આવકનો માર્ગ અન્યજ છે. હું વર્ષ બે વર્ષમાં એકાદ પુસ્તક લખું છું. ગયા વર્ષમાં મારૂં જે કાવ્યનું પુસ્તક છપાયું હતું એના બદલામાં મને કેવળ ૧૮૭૫ રૂપીઆ મળ્યા હતા. આટલાથી આપ સમજી શકશો કે, એટલી આવકથી મારૂં બે વર્ષનું ખર્ચ કેવી રીતે નીકળી શકે? અત્યારે મારી વય ૬૮ વર્ષની છે. આટલી ઉમરે મારી આવક ઓછી થતી જશે, એ સ્વભાવિક છે. આપને એ ભ્રમ થયો છે કે હું પુસ્તક-રચનાને લીધે ધનવાન થતો જાઉં છું તેમાં આપનો દોષ નથી. મારી કીર્તિ વધી છે; વિશ્વ વિદ્યાલયોએ પણ મારૂં સન્માન કર્યું છે. આ સર્વ ખરૂં, પણ એનું કારણ એ છે કે, મેં રૂપીઆ પેદા કરવાના હેતુથી એક અક્ષર પણ લખ્યો નથી. આવી સ્થિતિમાં આપને મારી આવક માટે ભ્રમ થાય એમાં નવાઇ નથી. મારાં પુસ્તકોનો પ્રચાર અમેરિકામાં વિશેષ છે. પણ તેમાંથી મને એક પાઇ પણ મળતી નથી. હું એ વાતને સારી રીતે સમજું છું કે, મારા કેટલાક સાહિત્ય-સેવક મિત્ર પોતાની એકજ કવિતા, નાટક અથવા ઉપન્યાસના વેચાણથી જેટલા રૂપીઆ કમાય છે તેટલા હું મારાં બધાં પુસ્તકોના વેચાણથી પેદા કરતો નથી, આમ છતાં પણ મને મારોજ માર્ગ પસંદ છે. જે માર્ગ મેં મારે માટે પસંદ કર્યો છે તેનાથી ભ્રષ્ટ થવા માગતો નથી. ભલે અન્ય લેખકો પૈસા માટે લખે. પણ મેં તો તેમ કર્યું નથી અને કરવાનો પણ નથી. મી. બ્રાઉનીંગનો આ લેખ આપણા દેશના સાહિત્ય-સેવકોએ ખાસ મનન કરવા જેવો છે. આપણે અહીં પણ ધુળ જેવી અથવા તેથી પણ આગળ વધી કહીએ તો જનસમાજના હિતને નુકસાન કરનાર વિચારોવાળી કવિતા લખનાર નાટકી કવિયો આઠ દસ લીંટીની કવિતાના પાંચ પાંચ અને દશ દશ રૂપીઆ ખુશીથી મેળવે છે, જ્યારે ઉંચા પ્રકારની કવિતા લખનારા ઘરનાં ગોપીચંદન ઘસતા રહેવા છતાં પણ મસ્ત રહી યાવજ્જીવન સેવા કર્યા જાય છે! આવુંજ ઉપન્યાસ વિગેરે માટે પણ છે. એકને પૈસો વ્હાલો છે, અન્ય પૈસાને તુચ્છ ગણી વિદ્યાવિલાસમાંજ લગ્ન રહે છે. એક વિષયોમાં રચી પચી રહે છે અને અન્ય પરમપ્રેમમાંજ લીન થઈ પરમાનંદ અનુભવે છે.

દુનીયામાં સૌથી મ્હોટું મકાન—અમેરીકાનો ન્યુયોર્ક શહેરમાં હમણાંજ આ મકાન બાંધવામાં આવ્યું છે એ મકાન ૭૫૦ ફુટ ઉંચે છે અને તેને પંચાવન માળા છે.

બનાવટી દૂધ—જાપાનીઝ લોકો વાલની જાતના કઠોળમાંથી બનાવટી દુધ તૈયાર કરે છે.

ચાનકરૂપ સૂચના.

ધન્વંતરી માસિકનું આ અંકથી છઠું વર્ષ પુરૂં થાય છે. ગ્રાહકોના લવાજમનાં નાણાં ઘણા ભાગે વસુલ થઇ ગયાં છે. થોડા ગ્રાહકોના લવાજમનાં નાણાં બાકી છે તેમને આ અંક પહોંચેથી તુરત મોકલી દેવા વિનંતિ છે.

આ વર્ષમાં કેટલાક ગ્રાહકોએ લવાજમનાં નાણાં અમદાવાદ નવજીવનાલયમાં ડા૦ મહાદેવપ્રસાદ ઇ. એમ. ઇ. એન. ડી. એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયોર્ક) એમને પહોંચાડવા લખેલું તે પ્રમાણે આવી ગયાં છે, પરંતુ તેમાં પણ એક બે શૂરવીર એવા નીકળ્યા છે કે તેમના તરફ લવાજમ ન પહોંચાડયેથી અમે વી. પી. કરેલું તે પણ તેમણે રીફ્યુઝડ કરી કાઢયું છે.

માસિકના ગ્રાહક રહેવા સંબંધીની અમે રીપ્લાય કાર્ડથી કબુલત મંગાવ્યા પછી માસિક ચાલુ રાખેલું છતાં પોતાની કબુલતનો ભંગ કરી થોડા ગ્રાહકોએ વી. પી. રીફ્યુઝડ કર્યાં હતાં.

સાતમા વર્ષ માટે ગ્રાહક રહેવાની જે સદ્‌ગૃહસ્થની ઇચ્છા નહિ હશે તેમણે એમને મોકલેલા કાર્ડથી ખબર આપવી અગર જાનેવારીનો અંક રીફ્યુઝડ કરી મોકલવો, અને ગ્રાહક રહેવા ઇચ્છા હશે તો કાર્ડમાં કબુલત ભરી મોકલવી.

કબુલત ભરાઇ નહિ આવે તેમજ જાનેવારીનો અંક જેમના તરફથી પાછો નહિ આવે તેમને અમો ગ્રાહક છે એમ માની ફેબ્રુઆરીનો અંક વી. પી. થી મોકલીશું તો સ્વિકારવા વિનંતિ છે.

સાતમા વર્ષના ગ્રાહકોએ લવાજમનાં નાણાં મનીઓર્ડરથી મોકલવાં તે પ્રમાણે નહિ આવે તો સવડ પ્રમાણે માર્ચ માસ સુધીમાં વી. પી. દ્વારા વસુલ કરવામાં આવશે.

ખુશ ખબર.

નવા વર્ષથી ધન્વન્તરિ માસિકમાં લેખોની પદ્ધતિ, અત્યંત રમૂજી અને અત્યંત ઉપયોગી વિષયો, તેમજ આનંદમાં ગર્ક કરનારા લેખો સાથ મહાન્ સુબોધ, આરોગ્યતા અને દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત થવાના માર્ગ ખુલ્લા કરવામાં આવશે. ટુંકામાં એટલુંજ કે નવિન વર્ષથી આ માસિક પોતાની અજબ ખુબી જાહેરમાં લાવી વાંચક મહાશયો તરફથી વિશેષ ધન્યવાદ મેળવવા અવશ્ય ભાગ્યશાળી થશેજ. આશા છે કે એ લાભ લેવા વિવેકી, રસિક, આરોગ્યતા ચાહક અને નવા જમાનાની ઝગઝગતી ઝળકના જિજ્ઞાસુઓ અવશ્ય કટિબદ્ધ થઈ ધન્વન્તરિને ધન્યાતિધન્ય કહેવા સાથ યોગ્ય બળ આપશેજ. (નહિ કે નાહક ગ્રાહકનું માન મેળવી પછી વી. પી. પાછું ફેરવવા દાહકના પદાધિકારી થઇ ઉન્નતિ ક્રમને બાધા પહોચાડવા મદદગાર થઈ સ્નેહ દર્શાવશે.) અને આનંદ રસના ભોગી ભ્રમરો ખચિત આ ધન્વન્તરિ રૂપ અમોઘ સુગંધિવંત પુષ્પને જોતાંજ પ્રેમયુક્ત મધુર ગુંજારવ કરશેજ !

કિંખરુના !

બસો રૂપૈઆમાં અન્નદાન સાથે અમર નામ.



દાનવીર સજ્જનો અનાથોની પ્રાણ રક્ષા કરવા આપના વરદ હસ્તને આ આશ્રમ તરફ લંબાવવા કૃપા કરશો ! અન્નદાનનું અન્નદાન અને સાથે અમર નામ ! ! જે દયાળુ દાતા તરફથી એકી વખતે રૂ. બસો દાનમાં મળશે તે રકમ અનામત રાખી તેના વ્યાજમાંથી દર-વર્ષે દાતાની મરજી પ્રમાણે ઠરાવેલા એક દીવસે આશ્રમના અનાથોને દાતાના સ્મરણમાં અન્નદાન આપવામાં આવશે. અને તે દાતાના નામની આરસની તખ્તી કરાવી ઓફીસમાં ચોઢી અમર નામ પણ કરવામાં આવશે. શું આવા દાનવીર દાતાઓ માત્ર ૩૬૫ નહિ મળે ? જરૂર મળશે. દયા લાવી લખોઃ—

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ નડીઆદ.



જીવીત દાન આપનાર સો પાળક પણ નહીં નીકળે ?

દીન વત્સલો ! ! પ્રભૂની ખાતર દયા લાવો અને અનાથોના પાળક બનો. દર [મ]ાસે રૂ. ૭) આપનાર ધર્માત્માના નામથી બાર વર્ષથી મોટી ઉમરના અનાથને, [અ]ને દર માસે રૂ. ૩–૮–૦ આપનાર ધર્માત્માના નામથી એથી નાની ઉમરના [અ]નાથને પાળી વિદ્યાદાન આપી સનાથ બનાવીશું. આ પુન્યભૂમિમાંથી અનાથના [પ્ર]ાણદાતા એવા માત્ર સો (૧૦૦) પાલક પણ નહિં નીકળે ? જરૂર દયા લાવી લખોઃ—

મંત્રી—હિંદુ અનાથાશ્રમ—નડિયાદ.

વાનું રહે છે કે મેં નાનપણમાં અંગ કસરત કરી હોત તો મારૂં શરીર આવું નબળું રહેત નહિ. જો મા અંગ કસરતના ફાયદા સમજતી હોય, તો બાળક પાસે કસરત કરાવવાની તેને ઘણી તક મળે છે. બાળકને ઉંડી સમજ હોતી નથી, તેથી તેનાં વખાણ કરવાથી વારંવાર કસરત તરફ સહેલાઇથી દોરી શકાય છે, ને તેમાં તેનું હિત રહેલું છે, તેથી તેમ કરવું એ કાંઇ ગેરવાજબી નથી.

(૫) ઉંઘ--(Sleep).

બાળકોની કેળવણી અને ઉછેરવાની બીજી બાબતોમાં તેમની ઉંઘ એ કાંઇ જેવો તેવો વિષય નથી. મોટા માણસને જોઇતી ઉંઘ ને બાળકોને જોઇતી ઉંઘમાં ઘણો તફાવત છે. ઉંઘ દર્મ્યાન શરીરના તંતુઓનો લય (wear and tear) ઓછો થાય છે. ને તેમની ઉત્પત્તિને જોઇએ તેટલો અવકાશ મળે છે. નવાં તંતુઓ, નવું બળ, ને નવું માંસ મેળવવાનો વખત ઉંઘ છે. આ ઉંઘ દરેક મનુષ્યને અમુક વખતે આવે છે, (તેણે અમુક વખતે લેવી જોઇએ છીએ) અને અમુક વખતે ઉડી જાય છે. દરેક બાળકને પણ ઉંઘ તન્દુરસ્ત હાલતમાં અમુક કલાકે ,આવે છે, અને અમુક કલાકે ઉડી જાય છે; આ નિયમમાં ભંગ કરવાથી તન્દુરસ્તી બગડે છે. જો બાળકને ઉંઘમાંથી જગાડવામાં આવે, અથવા તેને જાગવાને સમયે પરાણે ઉંઘાડવામાં આવે, તો તેની તબીઅત સારી રહેતી નથી. કુદરતી રીતે જ્યારે તે જાગે ત્યારે તેને જાગવા દેવું ને ઉંઘે ત્યારે ઉંઘવા દેવું. ઘણાંક બાળકો ઉંઘમાં પણ ધાવી શકે છે, તેથી જ્યારે તે બહુ ઉંઘતું હોય, ત્યારે પણ તેનો ભૂખ્યા રહેવાનો ભય દૂર થાય છે. બનતાં સુધી બાળકને ધવડાવવાના ને ઉંઘાડવાના કલાકો નક્કી કરી રાખવા, ને તે પ્રમાણેજ તેને ધવડાવવું તથા ઉંઘાડવું. એમ કરવાથી ધાવણ પણ નિયમિત વખતે જોઇએ તેટલું તૈયાર થાય છે, અને બાળકને તે પચાવવાનો પણ નિયમિત વખત મળે છે એટલે અજીર્ણ કે ક્ષુધા એકે તેને સહન કરવું પડતું નથી.

ઉપર કહેલી સુંદર લલનાની માફક ઘણાં ભોળાં લોકો વાળને શોભીતા કરવા માટે તરેહવાર રંગો અને દવાઓ વાપરે છે, પરંતુ આખરે તેમને પસ્તાવા સાથે માલૂમ પડે છે કે તેવી ચીજોથી વાળને લાભને બદલે અત્યંત હાનિ પહોંચે છે. વાળ રંગવાના લગભગ બધા કલપોમાં સીસું આવે છે, અને કેટલાકમાં તો સીસાનું પ્રમાણ એટલું બધું વધારે હોય છે કે, તેને માથે લગાડનારને ઘણીવાર સીસાનું ઝેર (Lead poisoning) ચડે છે. જે લોકોને પોતાના રહ્યા સહ્યા વાળનું રક્ષણ કરવું હોય તેઓએ કદી પણ આવી અલાબલાઓ માથે લગાડવી નહિ.

વિલાયતમાં એક કુળવાન કુટુંબની સ્ત્રીએ પોતાના વાળને વધારે સુંદર અને સોનેરી રંગના બનાવવા માટે મોંઘી કિંમતની એક દવા વેચાતી આણી પણ તેને માથે લગાડતાં મોટા અચંબા ને શોક વચ્ચે પોતાના વાળ સોનેરીને બદલે ઘાટા લીલા રંગના બની ગએલા તેને માલૂમ પડયા.

વાળને રંગવા માટે સારામાં સારો અને નિર્દોષ એવો એકજ રંગ અમારા જાણવામાં છે, અને તે અખોડ અથવા અક્રોડનો રસ (Walnut Juice) છે. આ રસની સાથે ઓછું અથવા વધારે પાણી મેળવવાથી વાળ આછા અથવા ગાઢા કાળા રંગના બને છે.

વાળના કલપ વાપરવામાં એક મોટી અગવડ એ નડે છે કે એક વખત તેનો ઉપયોગ કરવાથી વારે વારે તેવા રંગ વાપરવા પડે છે અને જો તેમ કરવામાં મનુષ્ય ગફલત કરે છે તો લોકોમાં તેની હાંસી થાય છે. કારણ કે વાળ દરરોજ વધતા હોય છે અને તેથી રંગેલા વાળનાં નવાં ઉગેલાં મૂળ જુદા રંગનાં દેખાવાથી બહુ ખરાબ જણાય છે.

વાળને ધોવાની બાબતમાં ગરમ પાણી અને સ્વચ્છ સાબુ વાપરવો. પછી ઠંડા પાણીથી ધોઇ સૂર્યના તાપમાં સુકવવા. જો તડકો ન હોય તો કોઇ દિવસ પણ વાળને ધોવા નહિ, કારણ તડકામાં સુકવવા એ જરૂરનું છે. વાળને સુકવવામાં પહેલાં તો ટુવાલથી બને તેટલું લુછવું અને પછી સૂર્યનાં કિરણોમાં આમતેમ હલાવવાથી સુકાઇ જશે. તડકામાં સુકવવાથી વાળમાં નવું જીવન પ્રાપ્ત થશે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ અનુસાર જીંદગીનું વર્તન કરવામાં આવે અને તેની સાથે ઉપર બતાવેલી સાદી સૂચનાઓ પ્રમાણે અમલ થાય તો જ્યારે તમે તમારી ૧૦૦ વર્ષની જન્મગાંઠ ઉજવશો ત્યારે પણ તમારા માથા ઉપર બહુ સારા વાળ હશે.

આ સિવાય બે બીજી જાતનાં સ્નાન જીંદગીને ટેકો આપનાર છે, અને તે સૂર્યના તાપનું સ્નાન અને વાયુસ્નાન છે. શરીરને સૂર્યના કિરણોની તેમજ હવામાં રહેલા પ્રાણવાયુની જરૂર છે. વાયુ સ્નાન તો સવારના પહોરમાં શારીરિક કસરત કરતી વખતે સારી રીતે લઈ શકાય તેમ છે. આ બંને સ્નાન શરીરની નગ્ન સ્થિતિમાં લેવાં જોઇએ, કારણ તેથી શરીરની ચામડીમાંના દરેક છિદ્રને પ્રાણવાયુ મળે. કસરત કરતા હોઇએ તે વખત સિવાય વાયુસ્નાન કરવું જોઇએ નહિ. કારણ કસરત કરતા ન હોઇએ તે વખત વાયુસ્નાનથી શરીરની ગરમી ઘટી જતાં, ચામડીનાં છિદ્રો બંધ થઈ જઈ પરિણામે શરદી પેદા થશે. કસરત કરવાથી ગરમ લોહી શરીરની સપાટી ઉપર આવે છે અને તેથી હવામાં રહેલી ઠંડીની અસર શરીર ઉપર થતી હોય તેને અટકાવે છે. સૂર્યના તડકાનું સ્નાન તો કોઈ પણ ફુરસદને વખતે જ્યારે સૂર્ય હોય ત્યારે લઈ શકાય તેમ છે. પરંતુ સવારના ૯ અને સાંજના ૩ વચ્ચે લેવું વધારે હિતકર છે. તે વખતની સૂર્યનાં કિરણોની અસર વધારે સારી છે. આ બાબતમાં વધારે વિવેચન યુવાવસ્થા ચાલુ રાખવા નિયે...